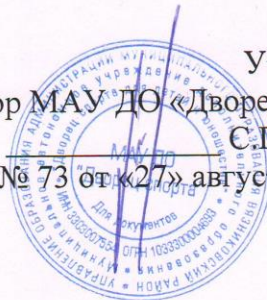


Управление образование администрации муниципального образования
«Вязниковский район» Владимирской области
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец спорта для детей и юношества»

Принята на заседании
Методического совета
«27»08.2024 года
Протокол №1

Утверждаю
Директор МАУ ДО «Дворец спорта»
С.Г. Гордеев
Приказ № 73 от «27» августа 2024 г..



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Спортивные танцы»**

Уровень: базовый

*Возраст обучающихся: 5-12 лет
Срок реализации: 2 года*

Автор-составитель:
Климова Юлиана Юрьевна
педагог дополнительного образования
МАУ ДО «Дворец спорта»

г. Вязники, 2024 год

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы.

1.1 Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе и в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р)
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (действует с 01.03.2023 г. по 28.02.2029 г.)
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 18 июня 2003 г. N 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Информационное письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
- Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности (письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 августа 2017 г. №09-1672)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (требования к образовательным организациям - п.6)
- Полный текст Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, подготовленных Федеральным институтом развития образования
- Устав МАУ ДО «Дворец спорта для детей и юношества» и другие внутренние нормативные правовые акты.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы:

Образовательная программа "Спортивные танцы" физкультурно- спортивной направленности.

Программа «Спортивные танцы» направлена на увеличение двигательной активности детей, повышение физических возможностей нетрадиционным способом, через танец.

Актуальность программы

В последнее время приоритетным направлением дополнительного образования стала физкультурно-спортивная работа. Это вызвано целым рядом объективных причин: слабое здоровье детей; отсутствие положительного примера по соблюдению здорового образа жизни для детей со стороны родителей; в условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей.

1. Занятия спортивными танцами обеспечивают оптимальную физическую нагрузку, способствуют психологическому здоровью личности, помогают эмоционально «разрядиться».

2. Спортивные танцы развивают двигательную активность и позволяют легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.
3. Занятия спортивными танцами, органично соединяющими в себе танцевальные и игровые упражнения, повышают функциональные возможности сердечнососудистой, нервной и дыхательной систем; развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений; развивают творческое воображение; подготавливают к здоровому образу жизни.

Новизна :

Новизна и оригинальность программы состоит:

- в продуктивном внедрении в образовательный процесс здоровьесберегающих и оздоровительных технологий;
- в комплексном воздействии различных видов двигательной активности, с целью развития у детей мотивации к двигательной активности и совершенствования физических и спортивных показателей;
- в раскрытии творческого потенциала личности;
- в социализации личности в коллективе и развитии гармоничной личности в условиях сотворчества в детском коллективе.

Своевременность, необходимость:

Спортивный танец – не только спорт, это искусство, форма социального общения, способ самопознания, самосовершенствования и самоутверждения. Он ориентирует обучающегося на целенаправленную системную учебно-тренировочную деятельность, способствующую развитию интеллектуальной, эмоционально-волевой и действенно-практической сфер личности, творческого потенциала, физической, эстетической и духовно-нравственной культуры. Спортивный танец включает обучающегося в многогранную и психологически положительно настроенную жизнь, в которой есть условия для самовыражения и самоутверждения.

Педагогическая целесообразность

Разнообразные систематические занятия, проводимые под ритмичную и эмоциональную музыку, органично соединяют в себе танцевальные и игровые упражнения, которые дети могут выполнить без видимых затруднений. Это делает занятия привлекательными и позволяет не только подготовить детей к здоровому образу жизни, но и развивает их творческое воображение, способствует весёлому общению занимающихся в группе.

Занятия спортивными танцами развивают концентрацию внимания, музыкальность, чувство ритма и пространства, развивают чувство уверенности в себе и повышают самооценку, способствуют расслаблению и ощущению хорошего самочувствия, вызывают эмоциональную разрядку. Регулярно посещая занятия, ребёнок становится более дисциплинированным, учится работать в коллективе и внимательно относиться к окружающим. У учащихся развиваются необходимые качества для общения в группе: эмоциональная устойчивость, самостоятельность, смелость, уверенность в себе, самоконтроль, адекватная самооценка.

Отличительные особенности программы

В основу программы «Спортивные танцы» положены нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по аэробике.

Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проводятся с использованием разных видов фитнес-аэробики (базовой аэробики, танцевальной аэробики, фитбол-гимнастики, силовой аэробики) и других оздоровительных технологий и методик (детской йоги, ритмической гимнастики, дыхательной гимнастики, релаксирующей гимнастики), степ аэробика, элементы черлидинга, а так же с использованием танцевальных элементов современной хореографии.

Комплексы занятий разработаны с учетом возрастных и функциональных возможностей детей и варьируются с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка (упрощение или усложнение). При выборе также учитываются желания самих детей, их инициатива и активность.

Использование разнообразных средств, методов и форм проведения практических занятий позволяет добиться реализации творческого потенциала учащихся. Учащиеся находят применение полученным умениям и навыкам в различных соревнованиях, фестивалях и конкурсах.

Адресат программы

Возраст учащихся в объединении предлагается от 5 лет до 12 лет.

В объединение записываются все желающие. На первой встрече происходит собеседование, в ходе которого происходит диагностика интереса учащихся к занятиям в данном объединении.

Уровень программы - базовая

Объем и срок освоения программы:

Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы, составляет 432 часа. Срок реализации программы 2 года. Продолжительность обучения по программе 72 недели, период обучения с сентября по май.

Форма обучения – очная

Особенности организации образовательного процесса:

В объединении сформированы группы учащихся разного возраста. Состав группы постоянный. Наполняемость группы от 12 до 15 человек.

Принимаются все желающие, но преимущество остается за девочками. Эта программа для неподготовленных детей и более подготовленных детей. Программа рассчитана для первичного ознакомления со спортивными танцами, получение начальных спортивных умений и навыков. Она носит выраженный деятельный характер, создает возможность активного практического погружения детей в спортивное искусство. В программе уделяется внимание общей подготовленности учащихся и их физиологическим особенностям. Для реализации данной программы базового уровня требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями в спортивной направленности. Большая часть занятий практическая. На занятиях от педагога требуется повышенное внимание и контроль за действиями учащихся.

Режим занятий:

Занятия проводятся 3 раза в неделю, по 2 академических часа.

Продолжительность одного занятия 45 мин с 10- минутным перерывом.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – создание и обеспечение необходимых условий для раскрытия физических, психических, творческих возможностей и способностей обучающихся, их личностного и мотивационного потенциалов, самореализации и позитивной социализации.

Задачи:

Предметные:

- обучение танцевальным движениям, комбинациям движений;
- привитие учащимся умения слышать и слушать музыку, передавать ее содержание в движении;
- совершенствование двигательных навыков через танцевальные движения;
- обучение элементам аэробики, степ- аэробики, черлидинга ,современного танца, соединение их в связки и комбинации, применение их в разных последовательностях.
- формировать умение согласовывать свои движения с музыкой;
- воспитывать потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями;
- укреплять опорно-двигательный аппарат (формирование правильной осанки, укрепление мышц стопы и голени);
- формировать ценностное отношение к своему здоровью.

Личностные:

- развитие природных способностей ребенка (слуха, чувства ритма, пластичности);
- активизация творческих способностей;
- развитие эмоциональности в исполнении танцевальных движений;
- развитие двигательной и музыкально – ритмической координации;
- укрепление опорно – мышечного аппарата, формирование правильной осанки.
- развивать позитивное отношение к движению, привлечение дошкольников к увлекательному миру фитнеса, музыки и здорового образа жизни.
- развивать основные двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, координационные способности.
- развивать чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания;
- развивать индивидуальные способности.

Метапредметные:

- знакомство с музыкальной культурой;
- обучение профессиональным навыкам спортивной направленности;
- вооружение специальными знаниями, необходимыми для спортивных танцев;
- обучение прицелам сценического поведения;
- формирование навыков самостоятельного совершенствования и применения полученных знаний и умений в практической деятельности.

1.3 Содержание программы

Учебный план 1 год обучения

№ П/П	Название раздела, тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

Раздел 1. Выявление уровня физической подготовленности		2	1	1	
1.1	Выявление уровня физической подготовленности	2	1	1	<i>тестирование</i>
Раздел 2. Теоретическая подготовка		16	6	10	
2.1	Техника безопасности на занятиях	2	1	1	<i>беседа</i>
2.2	Основы базовых знаний по аэробике, черлидинг и другие виды	4	1	3	<i>тестирование</i>
2.3	Основы базовых знаний по степ-аэробике	2	1	1	<i>тестирование</i>
2.4	Основы базовых знаний по черлиденгу и другие виды	2	1	1	<i>тестирование</i>
2.5	Основы музыкальной грамоты	4	1	3	<i>тестирование</i>
2.6	Запрещенные упражнения в спорте	2	1	1	<i>Беседа, тестирование</i>
Раздел 3. Общая физическая подготовка		24	7	17	
3.1	Строевые упражнения	4	2	2	<i>Опрос, наблюдение,</i>
3.2	Общеразвивающие упражнения	10	2	8	<i>тестирование</i>
3.3	Упражнения на осанку, равновесие и ориентацию в пространстве	8	2	6	<i>тестирование</i>
3.4	Упражнения из различных видов спорта	2	1	1	<i>тестирование</i>
Раздел 4. Постановка хореографического номера		36	6	30	
4.1	Знакомство с танцем ко Дню матери. Изучение основных элементов танца	4	1	3	<i>тестирование</i>
4.2	Изучение основных элементов танца	4	1	3	<i>тестирование</i>
4.3	Отработка основных движений. Акробатика в современном танце	6	2	4	<i>тестирование</i>
4.4	Отработка связок. Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца.	8	2	6	<i>тестирование</i>
4.5	Отработка всей композиции	12	0	12	<i>тестирование</i>
4.6	Генеральная репетиция. Отработка номера	2	0	2	<i>тестирование</i>
Раздел 5. Комплексные упражнения		30	8	22	
5.1	Комплекс упражнений на степ платформе	8	2	6	<i>тестирование</i>

5.2	Комплекс упражнений «Веселый обруч»	6	2	4	тестирование
5.3	Упражнения для скорости-силовых качеств	8	2	6	тестирование
5.4	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости	8	2	6	тестирование
Раздел 6. Промежуточная аттестация		4	0	4	
6.1	Промежуточная аттестация. Тестирование	4	0	4	Тестирование
Раздел 7. Специальная техническая подготовка		18	2	16	
7.1	Базовые шаги аэробики	6	1	5	Устный опрос
7.2	Базовый комплекс по аэробике	6	0	6	Устный опрос
7.3	Базовый комплекс по фитнесу	6	1	5	Опрос
Раздел 8. Постановка номера со спортивным инвентарем		18	4	14	
8.1	Танцевальная аэробика. Танцы на степ платформах	2	1	1	тестирование
8.2	Основы современной хореографии	2	1	1	тестирование
8.3	Разбор Хореографического номера ко Дню защитников Отечества	2	1	1	тестирование
8.4	Разучивание движений. Подготовка ко Дню защитников Отечества.	2	0	2	тестирование
8.5	Партерный экзерсис: упр. на натяжение и расслабление мышц тела. Разучивание движений к танцу.	2	1	1	Опрос тестирование
8.6	Разучивание движений к танцу.	2	0	2	тестирование
8.7	Соединение выученных движений в одну картинку.	4	0	4	тестирование
8.8	Репетиционный процесс хореографического номера.	2	0	2	тестирование
Раздел 9. Разработка хореографического номера		10	1	9	
9.1	Подготовка танца к празднику 8 Марта Отработка элементов	2	1	1	тестирование
9.2	Отработка элементов со спортивным инвентарем.	4	0	4	тестирование
9.3	Отработка движений, связок	2	0	2	тестирование
9.4	Отработка всего танца	2	0	2	тестирование
Раздел 10. Хореографическая подготовка		28	8	20	

10.1	Танцевальная аэробика	4	1	3	тестирование
10.2	Танцы на степ платформах	4	1	3	тестирование
10.3	Основы современной хореографии	6	2	4	тестирование
10.4	Ритмическая гимнастика	6	2	4	тестирование
10.5	Хореографические рисунки	8	2	6	тестирование
Раздел 11. Восстановительные мероприятия		10	4	6	
11.1	Дыхательная гимнастика	4	2	2	Тестирование.
11.2	Релаксирующая гимнастика	6	2	4	тестирование
Раздел 12. Подготовка концертного номера		14	5	9	
12.1	Разбор и разучивание связок танца	2	1	1	тестирование
12.2	Репетиционно-постановочная работа.	4	1	3	тестирование
12.3	Постановка танца.	2	1	1	тестирование
12.4	Отработка танца и связок.	2	1	1	тестирование
12.5	Освоение индивидуальных связок.	4	1	3	тестирование
Раздел 13. Итоговая аттестация		2	0	2	
13.1	Итоговая аттестация. Тестирование	2	0	2	Тестирование.
Раздел 14. Творческая деятельность		4	1	3	
14.1	Просмотр видео номеров различных коллективов.	2	1	1	Опрос.
14.2	Прогон танцевальных номеров разученных в течении года.	2	0	2	тестирование
Итого: 216					

Содержание учебного плана 1 год обучения

Раздел 1. Выявление уровня физической подготовленности

Тема 1.1 Выявление уровня физической подготовленности

ТЕОРИЯ: знакомство с правилами поведения во время занятий

ПРАКТИКА: базовые физкультурно- спортивные упражнения

Раздел 2. Теоретическая подготовка

Тема 2.1 «Техника безопасности на занятиях»

ТЕОРИЯ: техника безопасности в спорте, правилами использования дополнительного оборудования

ПРАКТИКА: отработка приемов со спортивным снаряжением по безопасности

Тема 2.2 «Основы базовых знаний по аэробике, степ-аэробике, черлидинг и другие виды»

ТЕОРИЯ: знакомства со спортивными направлениями

ПРАКТИКА: выполнение различных связок

Тема 2.3. Тема «Основы базовых знаний по степ-аэробике»

ТЕОРИЯ: знакомство с историей степ-аэробики

ПРАКТИКА: просмотр видео номеров различных коллективов, разучивание связок по степ-аэробике

Тема 2.4. «Основы базовых знаний по черлиденгу»

ТЕОРИЯ: знакомство с историей и терминологией черлидинга, изучения используемой атрибутики.

ПРАКТИКА: просмотр видео и фото номеров различных коллективов, разучивание базовых связок черлидинга

Тема 2.5. «Основы музыкальной грамоты»

ТЕОРИЯ: знакомство основными понятиями: характер, ритм, темп, музыкальная фраза, предложение, музыкальные восьмерки, музыкальный квадрат в фитнес - аэробике. Знакомство с терминологией в музыке: такт, вступление, припев, проигрыш и т.д.

ПРАКТИКА: упражнения на развития чувства ритма, слуха, темпа.

Тема 2.6.«Запрещенные упражнения»

ТЕОРИЯ: чем вредны и опасны запрещенные упражнения и почему их нельзя использовать

ПРАКТИКА: тестирование

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Тема 3.1. «Строевые упражнения»

ТЕОРИЯ: основные правила строевых упражнений

ПРАКТИКА: работа над строевыми упражнениями

Тема 3.2. «Общеразвивающие упражнения»

ТЕОРИЯ: знакомство с общеразвивающими упражнениями

ПРАКТИКА: общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;

Тема 3.3. «Упражнения на осанку, равновесие и ориентацию в пространстве»

ТЕОРИЯ: правило безопасности над упражнениями на осанку

ПРАКТИКА: *йога для детей*

Тема 3.4. «Упражнения из различных видов спорта»

ТЕОРИЯ: рассказ о различных видах спорта

ПРАКТИКА: работа над *упражнениями из различных видов спорта*

Раздел 4. Постановка хореографического номера

Тема 4.1 «Знакомство с танцем ко Дню матери. Изучение основных элементов танца»

ТЕОРИЯ: легенда о матери

ПРАКТИКА: изучение основных базовых связок

Тема 4.2. «Изучение основных элементов танца

ТЕОРИЯ: рассказ об основных элементах и связках часто используемые в танце.

ПРАКТИКА: разучивание основных базовых связок

Тема 4.3. «Отработка основных движений. Акробатика в современном танце»

ТЕОРИЯ: рассказ о спортивном направлении Акробатика

ПРАКТИКА: отработка базовых акробатических упражнений и трюков

Тема 4.4. «Отработка связок. Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца»

ТЕОРИЯ: рассказ о детских ансамблях современного танца

ПРАКТИКА: отработка связок, просмотр видео концертов

Тема 4.5. «Отработка всего танца

ПРАКТИКА: отработка концертного номера

Тема 4.6. «Генеральная репетиция. Отработка номера»

ПРАКТИКА: генеральная репетиция, отработка номера

Раздел 5. Комплексные упражнения

Тема 5.1. «Комплекс упражнений на степ платформе»

ТЕОРИЯ: рассказ о спортивном направлении степ-аэробика.

ПРАКТИКА: отработка базовых упражнений на степ платформе

Тема 5.2. «Комплекс упражнений «Веселый обруч»»

ТЕОРИЯ: лекция о видах обручей

ПРАКТИКА: комплексны упражнения с обручем

Тема 5.3. «Упражнения для скорости- силовых качеств»

ТЕОРИЯ: рассказ для чего нужны такие упражнения, и какая от них польза

ПРАКТИКА: упражнения для скорости- силовых качеств

Тема 5.4. «Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости»

ТЕОРИЯ: знакомство с творчеством великих гимнасток и акробатов

ПРАКТИКА: упражнения на увеличение амплитуды и гибкости

Раздел 6. Промежуточная аттестация

Тема 6.1. «Промежуточная аттестация. Тестирование»

ПРАКТИКА: тестирование (Приложение № 2)

Раздел 7. Специальная техническая подготовка

Тема 7.1. «Базовые шаги аэробики»

ТЕОРИЯ: лекция знакомство с понятием аэробика

ПРАКТИКА: базовые шаги по аэробики

Тема 7.2. «Базовый комплекс по аэробике»

ПРАКТИКА: упражнения по аэробики

Тема 7.3. «Базовый комплекс по фитнесу»

ТЕОРИЯ: беседа о фитнесе

ПРАКТИКА: комплексные упражнения по фитнесу

Раздел 8. Постановка номера со спортивным инвентарем

Тема 8.1. «Танцевальная аэробика. Танцы на степ платформах»

ТЕОРИЯ: понятия о танцевальной аэробике

ПРАКТИКА: опрос, комплексные упражнения по фитнесу

Тема 8.2. «Основы современной хореографии»

ТЕОРИЯ: лекция о современной хореографии

ПРАКТИКА: работа на основах современной хореографии.

Тема 8.3. «Разбор хореографического номера ко Дню защитников Отечества»

ТЕОРИЯ: история о празднике День Защитника Отечества

ПРАКТИКА: разбор хореографического номера

Тема 8.4. «Разучивание движений. Подготовка ко Дню защитников Отечества»

ПРАКТИКА: работа над связками хореографического номера

Тема 8.5. «Партерный экзерсис: упр. на натяжение и расслабление мышц тела.

Разучивание движений к танцу»

ТЕОРИЯ: лекция о расслаблении мышц для чего нужно им давать расслабиться.

ПРАКТИКА: упражнения для расслабления мышц, работа над номером

Тема 8.6. «Разучивание движений к танцу»

ПРАКТИКА: отработка связок в номер

Тема 8.7. «Соединение выученных движений в одну картинку»

ПРАКТИКА: отработка всего номера

Тема 8.8. «Репетиционный процесс хореографического номера»

ПРАКТИКА: генеральная репетиция. Работа над самыми сложными связками в номере.

Раздел 9. Разработка хореографического номера

Тема 9.1. «Подготовка танца к празднику 8 Марта отработка элементов»

ТЕОРИЯ: история о международном женском дне, рассказ о правилах поведения со спортивным инвентарем.

ПРАКТИКА: работа над постановкой танца со спортивным инвентарем

Тема 9.2. «Отработка элементов со спортивным инвентарем»

ПРАКТИКА: разбор связок

Тема 9.3. «Отработка движений, связок»

ПРАКТИКА: разучивание связок

Тема 9.4. «Отработка всего танца»

ПРАКТИКА: работа над концертным номером

Раздел 10. Хореографическая подготовка

Тема 10.1. «Танцевальная аэробика»

ТЕОРИЯ: лекция о оздоровительной аэробике

ПРАКТИКА: разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в стиле «Танцевальная анимация»

Тема 10.2. «Танцы на степ платформах»

ТЕОРИЯ: техника безопасности на степ-платформах, правила использования степ-платформы

ПРАКТИКА: танцевальные связки на степ-платформе

Тема 10.3. «Основы современной хореографии»

ТЕОРИЯ: история о современной хореографии

ПРАКТИКА: работа над элементами современной хореографии с использованием спортивной атрибутики

Тема 10.4. «Ритмическая гимнастика»

ТЕОРИЯ: дать понятия гимнастика

ПРАКТИКА: работа над гибкостью учащихся

Тема 10.5. «Хореографические рисунки»

ТЕОРИЯ: лекция о хореографических рисунков используемые в различных коллективах

ПРАКТИКА: разучивание и отработка хореографических рисунков

Раздел 11. Восстановительные мероприятия

Тема 11.1. «Дыхательная гимнастика»

ТЕОРИЯ: лекция о правильном дыхании, для чего оно необходимо

ПРАКТИКА: дыхательная гимнастика

Тема 11.2. «Релаксирующая гимнастика»

ТЕОРИЯ: дать понятие релаксирующая гимнастика

ПРАКТИКА: упражнения на расслабление организма

Раздел 12. Подготовка концертного номера

Тема 12.1 «Разбор и разучивание связок танца»

ТЕОРИЯ: история русского народного костюма

ПРАКТИКА: разучивание танцевальных связок

Тема 12.2. «Репетиционно-постановочная работа»

ТЕОРИЯ: дать понятия что такое постановка номер, мимика жесты.

ПРАКТИКА: работа над мимикой, жестами.

Тема 12.3. «Постановка танца»

ТЕОРИЯ: лекция сценическое мастерство

ПРАКТИКА: работа над постановкой танца

Тема 12.4. «Отработка танца и связок»

ТЕОРИЯ: история о русских народных валенках

ПРАКТИКА: отработка танцевальных связок

Тема 12.5. «Освоение индивидуальных связок»

ТЕОРИЯ: дать понятия танец с партнером, танец соло

ПРАКТИКА: разучивание и отработка индивидуальных связок

Раздел 13. Итоговая аттестация

Тема 13.1. «Итоговая аттестация. Тестирование»

ПРАКТИКА: тестирование (Приложение № 3)

Раздел 14. Творческая деятельность

Тема 14.1. «Просмотр видео номеров различных коллективов»

ТЕОРИЯ: история о ансамбле «Вольница»

ПРАКТИКА: анкетирование

Тема 14.2. «Прогон танцевальных номеров разученных в течении года»

ПРАКТИКА: прогонная репетиция все концертных номеров за учебный год

Учебный план 2 года обучения

№ П/П	Название раздела, тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Выявление уровня физической подготовленности		2	1	1	
1.1	Выявление уровня физической подготовленности	2	1	1	Опрос
Раздел 2.Теоретическая подготовка		12	6	6	
2.1	Техника безопасности на занятиях	2	1	1	тестирование
2.2	Основы базовых знаний по аэробике, степ-аэробике, черлидинг и другие виды	2	1	1	тестирование
2.3	Основы базовых знаний по степ-аэробике	2	1	1	тестирование
2.4	Основы базовых знаний по черлиденгу и другие виды	2	1	1	тестирование
2.5	Основы музыкальной грамоты	2	1	1	тестирование
2.6	Запрещенные упражнения в спорте	2	1	1	тестирование
Раздел 3. Общая физическая подготовка		28	7	21	
3.1	Строевые упражнения	4	2	2	тестирование
3.2	Общеразвивающие упражнения	14	2	12	тестирование
3.3	Упражнения на осанку, равновесие и ориентацию в пространстве	8	2	6	тестирование
3.4	Упражнения из различных видов спорта	2	1	1	тестирование
Раздел 4. Постановка хореографического номера		30	6	24	
4.1	Знакомство с танцем ко Дню матери. Изучение основных элементов танца	4	1	3	тестирование
4.2	Изучение основных элементов танца	4	1	3	тестирование

4.3	Отработка основных движений. Акробатика в современном танце	6	2	4	тестирование
4.4	Отработка связок. Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца.	6	2	4	тестирование
4.5	Отработка всей композиции	8	0	8	тестирование
4.6	Генеральная репетиция. Отработка номера	2	0	2	тестирование
Раздел 5. Комплексные упражнения		36	8	28	
5.1	Комплекс упражнений на степ платформе	8	2	6	тестирование
5.2	Комплекс упражнений «Веселый обруч»	8	2	6	тестирование
5.3	Упражнения для скорости-силовых качеств	10	2	8	тестирование
5.4	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости	10	2	8	тестирование
Раздел 6. Промежуточная аттестация		4	0	4	
6.1	Промежуточная аттестация. Тестирование	4	0	4	тестирование
Раздел 7. Специальная техническая подготовка		18	2	16	
7.1	Базовые шаги аэробики	6	1	5	тестирование
7.2	Базовый комплекс по аэробике	6	0	6	тестирование
7.3	Базовый комплекс по фитнесу	6	1	5	тестирование
Раздел 8. Постановка номера со спортивным инвентарем		18	4	14	
8.1	Танцевальная аэробика. Танцы на степ платформах	2	1	1	тестирование
8.2	Основы современной хореографии	2	1	1	тестирование
8.3	Разбор Хореографического номера ко Дню защитников Отечества	2	1	1	тестирование
8.4	Разучивание движений. Подготовка ко Дню защитников Отечества.	2	0	2	тестирование
8.5	Партерный экзерсис: упр. на натяжение и расслабление мышц тела. Разучивание движений к танцу.	2	1	1	тестирование
8.6	Разучивание движений к танцу.	2	0	2	тестирование

8.7	Соединение выученных движений в одну картинку.	4	0	4	тестирование
8.8	Репетиционный процесс хореографического номера.	2	0	2	тестирование
Раздел 9. Разработка хореографического номера		10	1	9	
9.1	Подготовка танца к празднику 8 Марта Отработка элементов	2	1	1	тестирование
9.2	Отработка элементов со спортивным инвентарем.	4	0	4	тестирование
9.3	Отработка движений, связок	2	0	2	тестирование
9.4	Отработка всего танца	2	0	2	тестирование
Раздел 10. Хореографическая подготовка		28	8	20	
10.1	Танцевальная аэробика	4	1	3	тестирование
10.2	Танцы на степ платформах	4	1	3	тестирование
10.3	Основы современной хореографии	6	2	4	тестирование
10.4	Ритмическая гимнастика	6	2	4	тестирование
10.5	Хореографические рисунки	8	2	6	тестирование
Раздел 11. Восстановительные мероприятия		10	4	6	
11.1	Дыхательная гимнастика	4	2	2	тестирование
11.2	Релаксирующая гимнастика	6	2	4	тестирование
Раздел 12. Подготовка концертного номера		14	5	9	
12.1	Разбор и разучивание связок танца	2	1	1	тестирование
12.2	Репетиционно-постановочная работа.	4	1	3	тестирование
12.3	Постановка танца.	2	1	1	тестирование
12.4	Отработка танца и связок.	2	1	1	тестирование
12.5	Освоение индивидуальных связок.	4	1	3	тестирование
Раздел 13. Итоговая аттестация		2	0	2	
13.1	Итоговая аттестация. Тестирование	2	0	2	тестирование
Раздел 14. Творческая деятельность		4	1	3	
14.1	Просмотр видео номеров различных коллективов.	2	1	1	тестирование

14.2	Прогон танцевальных номеров разученных в течении года.	2	0	2	тестирование
					Итого: 216

Содержание учебного плана 2 года обучения

Раздел 1. Выявление уровня физической подготовленности

Тема 1.1 Выявление уровня физической подготовленности

ТЕОРИЯ: знакомство с правилами поведения во время занятий

ПРАКТИКА: базовые физкультурно-спортивные упражнения

Раздел 2. Теоретическая подготовка

Тема 2.1 «Техника безопасности на занятиях»

ТЕОРИЯ: техника безопасности в спорте, правилами использования дополнительного оборудования

ПРАКТИКА: отработка приемов со спортивным снаряжением по безопасности

Тема 2.2 «Основы базовых знаний по аэробике, степ-аэробике, черлидинг и другие виды»

ТЕОРИЯ: знакомства со спортивными направлениями

ПРАКТИКА: выполнение различных связок

Тема 2.3. Тема «Основы базовых знаний по степ-аэробике»

ТЕОРИЯ: знакомство с историей степ-аэробики

ПРАКТИКА: просмотр видео номеров различных коллективов, разучивание связок по степ-аэробике

Тема 2.4. «Основы базовых знаний по черлидингу »

ТЕОРИЯ: знакомство с историей и терминологией черлидинга, изучения используемой атрибутики.

ПРАКТИКА: просмотр видео и фото номеров различных коллективов, разучивание базовых связок черлидинга

Тема 2.5. «Основы музыкальной грамоты»

ТЕОРИЯ: знакомство основными понятиями: характер, ритм, темп, музыкальная фраза, предложение, музыкальные восьмерки, музыкальный квадрат в фитнес - аэробике. Знакомство с терминологией в музыке: такт, вступление, припев, проигрыш и т.д.

ПРАКТИКА: упражнения на развития чувства ритма, слуха, темпа.

Тема 2.6.«Запрещенные упражнения»

ТЕОРИЯ: чем вредны и опасны запрещенные упражнения и почему их нельзя использовать

ПРАКТИКА: тестирование

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Тема 3.1. «Строевые упражнения»

ТЕОРИЯ: основные правила строевых упражнений

ПРАКТИКА: работа над строевыми упражнениями

Тема 3.2. «Общеразвивающие упражнения»

ТЕОРИЯ: знакомство с общеразвивающими упражнениями

ПРАКТИКА: общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;

Тема 3.3. «Упражнения на осанку, равновесие и ориентацию в пространстве»

ТЕОРИЯ: правило безопасности над упражнениями на осанку

ПРАКТИКА: *йога для детей*

Тема 3.4. «Упражнения из различных видов спорта»

ТЕОРИЯ: рассказ о различных видах спорта

ПРАКТИКА: работа над *упражнениями из различных видов спорта*

Раздел 4. Постановка хореографического номера

Тема 4.1 «Знакомство с танцем ко Дню матери. Изучение основных элементов танца»

ТЕОРИЯ: легенда о матери

ПРАКТИКА: изучение основных базовых связок

Тема 4.2. «Изучение основных элементов танца

ТЕОРИЯ: рассказ об основных элементах и связках часто используемые в танце.

ПРАКТИКА: разучивание основных базовых связок

Тема 4.3. «Отработка основных движений. Акробатика в современном танце»

ТЕОРИЯ: рассказ о спортивном направлении Акробатика

ПРАКТИКА: отработка базовых акробатических упражнений и трюков

Тема 4.4. «Отработка связок. Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца»

ТЕОРИЯ: рассказ о детских ансамблях современного танца

ПРАКТИКА: отработка связок, просмотр видео концертов

Тема 4.5. «Отработка всего танца

ПРАКТИКА: отработка концертного номера

Тема 4.6. «Генеральная репетиция. Отработка номера»

ПРАКТИКА: генеральная репетиция, отработка номера

Раздел 5. Комплексные упражнения

Тема 5.1. «Комплекс упражнений на степ платформе»

ТЕОРИЯ: рассказ о спортивном направлении степ-аэробика.

ПРАКТИКА: отработка базовых упражнений на степ платформе

Тема 5.2. «Комплекс упражнений «Веселый обруч»»

ТЕОРИЯ: лекция о видах обручей

ПРАКТИКА: комплексны упражнения с обручем

Тема 5.3. «Упражнения для скорости- силовых качеств»

ТЕОРИЯ: рассказ для чего нужны такие упражнения, и какая от них польза

ПРАКТИКА: упражнения для скорости- силовых качеств

Тема 5.4. «Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости»

ТЕОРИЯ: знакомство с творчеством великих гимнасток и акробатов

ПРАКТИКА: упражнения на увеличение амплитуды и гибкости

Раздел 6. Промежуточная аттестация

Тема 6.1. «Промежуточная аттестация. Тестирование»

ПРАКТИКА: тестирование (Приложение № 2)

Раздел 7. Специальная техническая подготовка

Тема 7.1. «Базовые шаги аэробики»

ТЕОРИЯ: лекция знакомство с понятием аэробика

ПРАКТИКА: базовые шаги по аэробики

Тема 7.2. «Базовый комплекс по аэробике»

ПРАКТИКА: упражнения по аэробики

Тема 7.3. «Базовый комплекс по фитнесу»

ТЕОРИЯ: беседа о фитнесе

ПРАКТИКА: комплексные упражнения по фитнесу

Раздел 8. Постановка номера со спортивным инвентарем

Тема 8.1. «Танцевальная аэробика. Танцы на степ платформах»

ТЕОРИЯ: понятия о танцевальной аэробике

ПРАКТИКА: опрос, комплексные упражнения по фитнесу

Тема 8.2. «Основы современной хореографии»

ТЕОРИЯ: лекция о современной хореографии

ПРАКТИКА: работа на основах современной хореографии.

Тема 8.3. «Разбор хореографического номера ко Дню защитников Отечества»

ТЕОРИЯ: история о празднике День Защитника Отечества

ПРАКТИКА: разбор хореографического номера

Тема 8.4. «Разучивание движений. Подготовка ко Дню защитников Отечества»

ПРАКТИКА: работа над связками хореографического номера

Тема 8.5. «Партерный экзерсис: упр. на натяжение и расслабление мышц тела.

Разучивание движений к танцу»

ТЕОРИЯ: лекция о расслаблении мышц для чего нужно им давать расслабиться.

ПРАКТИКА: упражнения для расслабления мышц, работа над номером

Тема 8.6. «Разучивание движений к танцу»

ПРАКТИКА: отработка связок в номер

Тема 8.7. «Соединение выученных движений в одну картинку»

ПРАКТИКА: отработка всего номера

Тема 8.8. «Репетиционный процесс хореографического номера»

ПРАКТИКА: генеральная репетиция. Работа над самыми сложными связками в номере.

Раздел 9. Разработка хореографического номера

Тема 9.1. «Подготовка танца к празднику 8 Марта отработка элементов»

ТЕОРИЯ: история о международном женском дне, рассказ о правилах поведения со спортивным инвентарем.

ПРАКТИКА: работа над постановкой танца со спортивным инвентарем

Тема 9.2. «Отработка элементов со спортивным инвентарем»

ПРАКТИКА: разбор связок

Тема 9.3. «Отработка движений, связок»

ПРАКТИКА: разучивание связок

Тема 9.4. «Отработка всего танца»

ПРАКТИКА: работа над концертным номером

Раздел 10. Хореографическая подготовка

Тема 10.1. «Танцевальная аэробика»

ТЕОРИЯ: лекция о оздоровительной аэробике

ПРАКТИКА: разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в стиле «Танцевальная анимация»

Тема 10.2. «Танцы на степ платформах»

ТЕОРИЯ: техника безопасности на степ-платформах, правила использования степ-платформы

ПРАКТИКА: танцевальные связки на степ-платформе

Тема 10.3. «Основы современной хореографии»

ТЕОРИЯ: история о современной хореографии

ПРАКТИКА: работа над элементами современной хореографии с использованием спортивной атрибутики

Тема 10.4. «Ритмическая гимнастика»

ТЕОРИЯ: дать понятия гимнастика

ПРАКТИКА: работа над гибкостью учащихся

Тема 10.5. «Хореографические рисунки»

ТЕОРИЯ: лекция о хореографических рисунков используемые в различных коллективах

ПРАКТИКА: разучивание и отработка хореографических рисунков

Раздел 11. Восстановительные мероприятия

Тема 11.1. «Дыхательная гимнастика»

ТЕОРИЯ: лекция о правильном дыхании для чего оно необходимо

ПРАКТИКА: дыхательная гимнастика

Тема 11.2. «Релаксирующая гимнастика»

ТЕОРИЯ: дать понятие релаксирующая гимнастика

ПРАКТИКА: упражнения на расслабление организма

Раздел 12. Подготовка концертного номера

Тема 12.1 «Разбор и разучивание связок танца»

ТЕОРИЯ: история русского народного костюма

ПРАКТИКА: разучивание танцевальных связок

Тема 12.2. «Репетиционно-постановочная работа»

ТЕОРИЯ: дать понятия что такое постановка номер, мимика жесты.

ПРАКТИКА: работа над мимикой, жестами.

Тема 12.3. «Постановка танца»

ТЕОРИЯ: лекция сценическое мастерство

ПРАКТИКА: работа над постановкой танца

Тема 12.4. «Отработка танца и связок»

ТЕОРИЯ: история о русских народных валенках

ПРАКТИКА: отработка танцевальных связок

Тема 12.5. «Освоение индивидуальных связей»

ТЕОРИЯ: дать понятия танец с партнером, танец соло

ПРАКТИКА: разучивание и отработка индивидуальных связей

Раздел 13. Итоговая аттестация

Тема 13.1. «Итоговая аттестация. Тестирование»

ПРАКТИКА: тестирование (Приложение № 1)

Раздел 14. Творческая деятельность

Тема 14.1. «Просмотр видео номеров различных коллективов»

ТЕОРИЯ: история о ансамбле «Вольница»

ПРАКТИКА: анкетирование

Тема 14.2. «Прогон танцевальных номеров разученных в течении года»

ПРАКТИКА: прогонная репетиция все концертных номеров за учебный год

1.4 Планируемые результаты

Требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести учащийся в процессе занятий по программе.

Предметные результаты:

- знать танцевальным движениям, комбинациям движений;
- учащимся должен уметь слышать и слушать музыку, передавать ее содержание в движении;
- уметь совершенствовать двигательные навыки через танцевальные движения;
- знать элементы аэробики, степ- аэробики, черлидинга, современного танца, соединение их в связки и комбинации, применение их в разных последовательностях.
- учащийся должен уметь формировать свои движения с музыкой;
- знать физические упражнения;
- уметь формировать ценностное отношение к своему здоровью.

Личностные результаты:

- разовьется (слуха, чувства ритма, пластичности);
- активизируются творческие способности;
- разовьется эмоциональность в исполнении танцевальных движений;
- развитие двигательной и музыкально – ритмической координации;
- укрепится опорно – мышечный аппарат, сформируется правильная осанка.
- разовьется позитивное отношение к движению, привлечение дошкольников к увлекательному миру фитнеса, музыки и здорового образа жизни.
- разовьются основные двигательные качества: сила, выносливость, гибкость, координационные способности.
- разовьется чувства ритма, музыкальный слух, память, внимание;
- разовьются индивидуальные способности.

Метапредметные результаты :

- познакомятся с музыкальной культурой;
- научиться профессиональным навыкам спортивной направленности;
- приобретут вооружение специальными знаниями, необходимых для спортивных танцев;
- овладеют принципами сценического поведения;
- формирование навыков самостоятельного совершенствования и применения полученных знаний и умений в практической деятельности.

Раздел 2 «Комплекс организационно - педагогических условий»

2.1. Календарно тематический график.

Режим организации занятий по программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (п.6 - требования к образовательным организациям).

Начало учебного года – 01 сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

В течение учебного года каникул не предусмотрено.

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1.	Первый год	216	36	108	3 раза по 2 часа
2.	Второй год	216	36	108	3 раза по 2 часа,

2.2. Условия реализации программы.

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения.

В дополнительном образовании созданы необходимые и достаточные условия для осуществления дополнительного образования учащихся физкультурно-спортивной направленности.

Для реализации программы студии «Спортивные танцы» зал, размером – 15х4 м. оборудован ковровым покрытием, что обеспечивает соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений.

В зависимости от формы организации образовательного процесса в работе используются:

Материально-техническое обеспечение:

- Гантели – 30 шт.
- Фитбол-мячи диаметром 50-65см – 15 шт.
- Скакалки - 15 шт.
- Обручи - 15шт.
- Гимнастические палки – 15 шт.

- Резиновые мячи диаметром 25 см. – 15 шт.
- Пластмассовые мячи диаметром 10 см. – 10 шт.
- Помпоны для аэробики – 30 шт.
- Степ-платформы – 10 шт.

Информационное обеспечение:

Аудио – разминка – альбомы Скотт Джоплин, «Волшебники двора»

Видео – отчетные концерты известных танцевальных коллективов «Тодес», «Культурная революция».

Кадровое обеспечение: реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования 1 квалификационной категории Климова Юлиана Юрьевна

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания образовательных результатов:

С момента поступления ребенка в объединение проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования хореографических способностей, определения задач индивидуального развития:

- первичная диагностика;
- промежуточная аттестация;

Текущий контроль уровня теоретических знаний, практических навыков и умений осуществляется на каждом занятии: беседа, опрос, наблюдение педагога за практической деятельностью, просмотры и контрольные упражнения, взаимооценка, оценка педагогом, выполненной учащимся работы. Уровень умений и навыков воспитанников проверяется по результатам практической деятельности в соответствии со степенью их усвоения. Важным видом текущего контроля является контроль техники исполнения движений, который производит педагог совместно с воспитанником в процессе занятий.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится один раз в год (декабрь) в форме открытого занятия.

Формы фиксации образовательных результатов:

- итоговая аттестация

Результаты педагогического мониторинга фиксируются в журнале и оцениваются по 10-бальной системе: Минимальный уровень: 0 – 4 балла. Средний уровень: 5 – 8 баллов. Максимальный уровень: 9 – 10 баллов. Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – педагогическое наблюдение.

Итоговый контроль уровня теоретических знаний, практических навыков и умений воспитанников осуществляется в конце каждой темы.

Итоговая аттестация проходит в виде итогового занятия с использованием устного опроса с целью выяснения усвоенных теоретических понятий и выполнением разученных комплексов гимнастических упражнений. Формы итоговой аттестации – открытое занятие, участие в концертной программе.

2.4.Оценочные материалы

В течение года в программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания, на развитие дыхания, умения вести себя на сцене и бороться с волнением. Отслеживается результативность в достижениях учащихся объединения. (Приложение №2).

Также отслеживается получение практических навыков:

Тестирование на знание:

- танцевальных позиций рук;
- танцевальных позиций ног;
- акробатических элементов;
- правильного выполнения танцевальных элементов (махи, шаги, проходки, дроби)
- спортивных элементов растяжки;
- стретчинга

Участники конкурсной аттестации оценивают по 5-ти балльной системе. Оценка:

- "1 балл" - участник не танцует конкурсную программу
- "2 балла" - танцует конкурсную программу, но не в соответствии с

музыкальным ритмом

- "3 балла" - танцует конкурсную программу в музыку, но не держит линии корпуса.

- "4 балла" - танцует в музыку, держит линии корпуса, но технически не точно выполняет фигуры.

- "5 баллов" - танцует в музыку, держит линии корпуса, технически правильно выполняет фигуры.

2.5. Методические материалы

При составлении учебно-тематического плана педагог должен исходить из своей педагогической квалификации, необходимо учитывать следующие факты: объем учебного материала, последовательность усложнения материала.

В соответствии с возрастными особенностями учащихся используются разнообразные формы организации занятий и методы обучения. На занятиях используются групповая работа под руководством педагога, что требует от учащихся общения друг с другом и педагогом.

Образовательный процесс в объединении строится на следующих принципах:

принцип обучения:

- воспитывающее обучение;
- целостность в восприятии детьми физической культуры России;
- актуализация в ходе познания региональных спортивных ценностей;
- включение детей в активную спортивную деятельность;
- сочетание индивидуальных и общечеловеческих ценностей в содержании образования и воспитания;
- научность;
- связь обучения с практикой;
- добровольность;
- доступность;
- систематичность и последовательность;
- преемственность;

принципы воспитания:

- связь с жизнью, средой, с требованиями общества;
- целостность и единство всех компонентов воспитательного процесса;

- гуманизм – уважение к личности в сочетании с требованиями к нему;
- опоры на положительное в личности;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей детей и подростков;
- единство действий и требований к ребенку в семье, социуме.

Алгоритм учебного занятия:

Занятия в учебном кабинете состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя беседы, рассказы, которые способствуют эффективному усвоению занятий спортивными танцами.

При проведении занятий большую роль играет использование наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов, музыки. Практическая часть занятий предполагает работу над выполнением дыхательных упражнений, работа над связками, работа над номером. При этом активно используются информационно – коммуникативные технологии.

1. Разминка.
2. Стретчинг.
3. Изучение комбинаций.
4. Работа над номером.
5. Танцевальные игры.

Методы и приемы проведения занятий:

Словесные (рассказ, объяснения, указания)

Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы)

Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования)

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия проводятся очно.

Педагогические технологии

- игровые – естественный источник радостных эмоций, движения;
- педагогика сотрудничества – современный поиск истины;
- технология индивидуального обучения - работа с каждым ребенком;
- здоровьесберегающие технологии – формирование у учащихся необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

Образовательная деятельность организована в форме теоретических и практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, монолог-диалог, контроль качества знаний.

2.6. Список использованной литературы

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» -М.: Айрис Пресс, 1999.
2. Бекина С. И. «Музыка и движение» - М, «Просвещение» 1981

3. Васильева Т. К. «Секрет танца» - С.-П.: Диамант, 1997.
4. Даминова Гульнара « Растяжка: 50 эффективных упражнений»- М.: 2013г
5. Ковалько В.И., «Школа физкультминуток» - М.: 2013г
6. Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г. «Аэробика в школе»- М.: 2014г
7. Михайлова М.А., «Танцы, игры, упражнения для красивого движения»-М.: 2000г.

Список литературы, рекомендованная для учащихся

1. Жуков Н.М., «Подвижные игры»- М., 2000г.
- 2.Мельникова Т.И., Морозова Л.В, Виноградова О.П., «Базовые шаги степ-аэробики»- М.: 2018 г.
- 3.Степonenкова А.В., Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: "Академия", 2006г.

Приложение № 1

Промежуточная аттестация

Тестирование

ФИО(учащегося) _____

Группа: _____

Вариант 1

1. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

2. Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

3. Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;
- б) силуэт человека;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

4. Физкультминутка это...?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

5. В какой стране проводились зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- а) США
- б) Южная Корея
- в) Россия

6. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

7. Чем награждают спортсменов на олимпиаде?

- а) грамотой;
- б) кубком;
- в) венком;
- г) медалью

8. К основным физическим качествам относятся...

- а) рост, вес, объём бицепсов;
- б) бег, прыжки, метания;
- в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

9. Соедини линиями вид спорта и инвентарь

- а) Гимнастика барьер, секундомер, шест, метр
- б) Футбол «конь», маты, скакалка
- в) Легкая атлетика мяч, сетка, ворота

10. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

11. Укажите, какие виды упражнений не относятся к гимнастике?

- а) опорный прыжок и кувырок вперёд;
- б) упражнения на бревне и вис на перекладине;
- в) метание мяча и прыжок в высоту.

12. Назови известный тебе спортивный инвентарь.(не менее 5)

13. Напиши 5 зимних видов спорта, по которым проводятся соревнования на Олимпийских играх.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Промежуточная аттестация

Тестирование

ФИО(учащегося)

Группа:

Вариант 2

1. Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

2. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

3. Физкультминутка это...?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;

г) спортивный праздник.

4. Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;
- б) силуэт человека;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

5. В какой стране проводились зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- а) США
- б) Южная Корея
- в) Россия

6. Чем награждают спортсменов на олимпиаде?

- а) грамотой;
- б) кубком;
- в) венком;
- г) медалью

7. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

8. Соедини линиями вид спорта и инвентарь

- а) Гимнастика барьер, секундомер, шест, метр
- б) Футбол «конь», маты, скакалка
- в) Легкая атлетика мяч, сетка, ворота

9. К основным физическим качествам относятся...

- а) рост, вес, объём бицепсов;
- б) бег, прыжки, метания;
- в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

10. Укажите, какие виды упражнений не относятся к гимнастике?

- а) опорный прыжок и кувырок вперёд;
- б) упражнения на бревне и вис на перекладине;
- в) метание мяча и прыжок в высоту.

11. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

12. Напиши 5 зимних видов спорта, по которым проводятся соревнования на Олимпийских играх.

1.

- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

13. Назови известный тебе спортивный инвентарь.(не менее 5)

Ответы

Вариант 1: 1б, 2г, 3в, 4г, 5 в,6б,7г,8в,9 Гимнастика-«конь», маты, скакалка.

Легкая атлетика - барьер, секундомер, шест, метр.

Футбол - мяч, сетка, ворота

10в, б,11в,12 -скакалка, обруч, мяч. кольца, канат...

13- фигурное катание, керлинг, конькобежный спорт,биатлон,прыжки с трамплина...

Вариант 2: 1г,2б,3г,4в,5в,6г,7б,

8 Гимнастика - «конь», маты, скакалка.

Легкая атлетика - барьер, секундомер, шест, метр.

Футбол - мяч, сетка, ворота

9в,10в,12 фигурное катание, керлинг, конькобежный спорт, биатлон, прыжки с трамплина...

13- скакалка, обруч, мяч, кольца, канат...

Приложение № 2

Итоговая аттестация

Тестирование

ФИО(учащегося)

Группа:

Вариант 1

1. Что такое аэробика? (вид спорта, с применением набора определенных базовых шагов и их вариаций, исполняемых под музыку и без пауз между шагами).

2. Для чего нужна разминка? (Чтобы разогреть мышцы и подготовить их к последующей работе).

3. Поперечный и продольный, это виды...

А) прыжков

Б) шпагатов

В) шагов

4. Комплекс упражнений для растяжки мышц -это...

А) стретчинг

Б) черлидинг

В) танец

5. Соотнесите упражнения на картинке с их названиями

1 ☐

А «Мост»

2 ☐

Б «Складка»

3 ☐

В «Березка»

4 ☐

Г «Бабочка»

1-В, 2-А, 3-Г, 4-Б

6. Назовите форму одежды для тренировок (однотонная футболка, шорты, кроссовки).

7. Что такое степ-аэробика? (Направление аэробики, в котором используется степ-платформа).

8. Что такое базовые шаги аэробики? (Шаги, из которых состоит комплекс базовой аэробики и степ-аэробики).

9. Что такое стретчинг?

А) растягивание

Б) сила

В) координация

10. Какие упражнения относятся к спортивной аэробике?

А) так джамп (с поворотом и обычный);аэр джек, «кошка»;тур; страдл (ноги вместе, ноги врозь);казак (с поворотом и обычный);прыжок в шпагате (с места и с разбегу);

Б) отжимание в упоре лежа, в упоре лежа локти назад, отжимание со шпагатом (венсон); уголок ноги вместе и ноги врозь, высокий угол, поворот угла на 90, 180 и 360 градусов; проползание через шпагат (панкейк), махи; либула; размножка;

В) шаг, марш, ланч, грейп-вайн, шоссе.

11.Разнообразный вид передвижений: на носках, острый, широкий?

А) бег

Б) шаг

В) прыжок

12. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа

А) фитнес-аэробика

Б) аква-аэробика

В) степ-аэробика

13. Какой прыжок не используется в аэробике?

А) «так джамп»

Б) «страдлл»

В) «выше неба»

14. Отжимание со шпагатом – это..

А) венсон

Б) панкейк

В) вертолет

15. Назовите базовый шаг, который выполняется на 4 счета. "1" - шаг правой ногой вперед. "2" - приставить левую ногу. "3" - шаг правой ногой назад. "4" - приставить левую .

А) Touch-step

Б) Step-touch

В) Basic step

Итоговая аттестация

Тестирование

ФИО(учащегося)

Группа:

Вариант 2

1. Что такое аэробика? (вид спорта, с применением набора определенных базовых шагов и их вариаций, выполняемых под музыку и без пауз между шагами).

2. Что такое стретчинг? (Комплекс упражнений для растяжки мышц).

3. Что такое черлидинг? (вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика)).

4. Аква-аэробика

А) аэробика с мячом

Б) аэробика в высокой интенсивности

В) аэробика в воде

5. Кем был предложен термин «аэробика» в 1960г?

А) Американцем К.Купером

Б) Германцем В. Штраузером

В) Бельгийцем П. Отле

6. Назовите разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе. Выполняется с продвижением вперед и назад на 4 счета.

А) Two step

Б) V-step

В) Straddle

7. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа

А) фитнес-аэробика

Б) аква-аэробика

В) степ-аэробика

8. Назовите вид акробатического переворота с поворотом на 180° вокруг продольной оси.

А) рондат

Б) колесо

В) шоссе

9. Парные, тройки и шестерки, станты- это виды..

А) шагов

Б) прыжков

В) пирамид

10. Поддержка, в которой участвуют от 2 до 5 человек – это..

А) база

Б) пирамида

В) стант

11. Вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика)) – это..

А) аэробика

Б) черлидинг

В) акробатика

12. Комплекс упражнений для растяжки мышц – это...

А) стретчинг

Б) черлидинг

В) танец

13. Американцем К.Купером в 1960 году какой термен был предложен?

- А) Черлидинг
- Б) Аэробика
- В) Степ-аэробика

14. Шаги, из которых состоит комплекс базовой аэробики и степ-аэробики – это..

- А) марши
- Б) станты
- В) базовые шаги

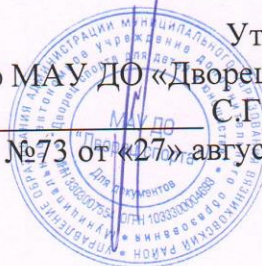
15. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа

- А) фитнес-аэробика
- Б) аква-аэробика
- В) сеп-аэробика

Управление образование администрации муниципального образования
«Вязниковский район» Владимирской области
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец спорта для детей и юношества»

Принята на заседании
Методического совета
«27» августа 2024 года
Протокол №1

Утверждаю
Директор МАУ ДО «Дворец спорта»
С.Г. Гордеев
Приказ №73 от «27» августа 2024г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Спортивные танцы»**

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Климова Юлиана Юрьевна
педагог дополнительного образования
МАУ ДО «Дворец спорта»

г. Вязники, 2024 год

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы.

1.1 Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе и в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р)
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (действует с 01.03.2023 г. по 28.02.2029 г.)
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 18 июня 2003 г. N 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Информационное письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
- Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности (письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 августа 2017 г. №09-1672)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению

безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (требования к образовательным организациям - п.6)

- Полный текст Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, подготовленных Федеральным институтом развития образования
- Устав МАУ ДО «Дворец спорта для детей и юношества» и другие внутренние нормативные правовые акты.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы:

Образовательная программа "Спортивные танцы" физкультурно- спортивной направленности.

Программа «Спортивные танцы» направлена на увеличение двигательной активности детей, повышение физических возможностей нетрадиционным способом, через танец.

Актуальность программы

В последнее время приоритетным направлением дополнительного образования стала физкультурно-спортивная работа. Это вызвано целым рядом объективных причин: слабое здоровье детей; отсутствие положительного примера по соблюдению здорового образа жизни для детей со стороны родителей; в условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей.

1. Занятия спортивными танцами обеспечивают оптимальную физическую нагрузку, способствуют психологическому здоровью личности, помогают эмоционально «разрядиться».
2. Спортивные танцы развивают двигательную активность и позволяют легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.
3. Занятия спортивными танцами, органично соединяющими в себе танцевальные и игровые упражнения, повышают функциональные возможности сердечнососудистой, нервной и дыхательной систем; развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений; развивают творческое воображение; подготавливают к здоровому образу жизни.

Новизна :

Новизна и оригинальность программы состоит:

- в продуктивном внедрении в образовательный процесс здоровьесберегающих и оздоровительных технологий;
- в комплексном воздействии различных видов двигательной активности, с целью развития у детей мотивации к двигательной активности и совершенствования физических и спортивных показателей;
- в раскрытии творческого потенциала личности;
- в социализации личности в коллективе и развитии гармоничной личности в условиях сотворчества в детском коллективе.

Своевременность, необходимость:

Спортивный танец – не только спорт, это искусство, форма социального общения, способ самопознания, самосовершенствования и самоутверждения. Он ориентирует обучающегося на целенаправленную системную учебно-тренировочную деятельность, способствующую развитию интеллектуальной, эмоционально-волевой и действенно-

практической сфер личности, творческого потенциала, физической, эстетической и духовно-нравственной культуры. Спортивный танец включает обучающегося в многогранную и психологически положительно настроенную жизнь, в которой есть условия для самовыражения и самоутверждения.

Педагогическая целесообразность

Разнообразные систематические занятия, проводимые под ритмичную и эмоциональную музыку, органично соединяют в себе танцевальные и игровые упражнения, которые дети могут выполнить без видимых затруднений. Это делает занятия привлекательными и позволяет не только подготовить детей к здоровому образу жизни, но и развивает их творческое воображение, способствует весёлому общению занимающихся в группе.

Занятия спортивными танцами развивают концентрацию внимания, музыкальность, чувство ритма и пространства, развивают чувство уверенности в себе и повышают самооценку, способствуют расслаблению и ощущению хорошего самочувствия, вызывают эмоциональную разрядку. Регулярно посещая занятия, ребёнок становится более дисциплинированным, учится работать в коллективе и внимательно относиться к окружающим. У учащихся развиваются необходимые качества для общения в группе: эмоциональная устойчивость, самостоятельность, смелость, уверенность в себе, самоконтроль, адекватная самооценка.

Отличительные особенности программы

В основу программы «Спортивные танцы» положены нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по аэробике.

Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проводятся с использованием разных видов фитнес-аэробики (базовой аэробики, танцевальной аэробики, фитбол-гимнастики, силовой аэробики) и других оздоровительных технологий и методик (детской йоги, ритмической гимнастики, дыхательной гимнастики, релаксирующей гимнастики), степ аэробика, элементы черлидинга, а так же с использованием танцевальных элементов современной хореографии.

Комплексы занятий разработаны с учетом возрастных и функциональных возможностей детей и варьируются с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка (упрощение или усложнение). При выборе также учитываются желания самих детей, их инициатива и активность.

Использование разнообразных средств, методов и форм проведения практических занятий позволяет добиться реализации творческого потенциала учащихся. Учащиеся находят применение полученным умениям и навыкам в различных соревнованиях, фестивалях и конкурсах.

Адресат программы

Возраст учащихся в объединении предлагается от 13 лет до 17 лет. В объединение записываются все желающие. На первой встрече происходит собеседование, в ходе которого происходит диагностика интереса учащихся к занятиям в данном объединении.

Уровень программы - базовая

Объем и срок освоения программы:

Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы, составляет 864 часа. Срок реализации программы 4 года. Период обучения с сентября по май.

Форма обучения – очная**Особенности организации образовательного процесса:**

В объединении сформированы группы учащихся разного возраста. Состав группы постоянный. Наполняемость группы от 12 до 15 человек.

Принимаются все желающие, но преимущество остается за девочками. Эта программа для неподготовленных детей и более подготовленных детей. Программа рассчитана для первичного ознакомления со спортивными танцами, получение начальных спортивных умений и навыков. Она носит выраженный деятельный характер, создает возможность активного практического погружения детей в спортивное искусство. В программе уделяется внимание общей подготовленности учащихся и их физиологическим особенностям. Для реализации данной программы базового уровня требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями в спортивной направленности. Большая часть занятий практическая. На занятиях от педагога требуется повышенное внимание и контроль за действиями учащихся.

Режим занятий:

Занятия проводятся 3 раза в неделю, по 2 академических часа. Продолжительность одного занятия 45 мин с 10- минутным перерывом.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – создание и обеспечение необходимых условий для раскрытия физических, психических, творческих возможностей и способностей обучающихся, их личностного и мотивационного потенциалов, самореализации и позитивной социализации.

Задачи:**Предметные:**

- обучение танцевальным движениям, комбинациям движений;
- привитие учащимся умения слышать и слушать музыку, передавать ее содержание в движении;
- совершенствование двигательных навыков через танцевальные движения;
- обучение элементам аэробики, степ- аэробики, черлидинга ,современного танца, соединение их в связки и комбинации, применение их в разных последовательностях.
- формировать умение согласовывать свои движения с музыкой;
- воспитывать потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями;
- укреплять опорно-двигательный аппарат (формирование правильной осанки, укрепление мышц стопы и голени);
- формировать ценностное отношение к своему здоровью.

Личностные:

- развитие природных способностей ребенка (слуха, чувства ритма, пластичности);
- активизация творческих способностей;

- развитие эмоциональности в исполнении танцевальных движений;
- развитие двигательной и музыкально – ритмической координации;
- укрепление опорно – мышечного аппарата, формирование правильной осанки.
- развивать позитивное отношение к движению, привлечение дошкольников к увлекательному миру фитнеса, музыки и здорового образа жизни.
- развивать основные двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, координационные способности.
- развивать чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания;
- развивать индивидуальные способности.

Метапредметные:

- знакомство с музыкальной культурой;
- обучение профессиональным навыкам спортивной направленности;
- вооружение специальными знаниями, необходимых для спортивных танцев;
- обучение приёмам сценического поведения;
- формирование навыков самостоятельного совершенствования и применения полученных знаний и умений в практической деятельности.

1.3 Содержание программы Учебный план 1 год обучения

№ П/П	Название раздела, тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Выявление уровня физической подготовленности		2	1	1	
1.1	Выявление уровня физической подготовленности	2	1	1	тестирование
Раздел 2. Теоретическая подготовка		16	6	10	
2.1	Техника безопасности на занятиях	2	1	1	беседа
2.2	Основы базовых знаний по аэробике, черлидинг и другие виды	4	1	3	тестирование
2.3	Основы базовых знаний по степ-аэробике	2	1	1	тестирование
2.4	Основы базовых знаний по черлидэнгу и другие виды	2	1	1	тестирование
2.5	Основы музыкальной грамоты	4	1	3	тестирование
2.6	Запрещенные упражнения в спорте	2	1	1	Беседа, тестирование
Раздел 3. Общая физическая подготовка		24	7	17	

3.1	Строевые упражнения	4	2	2	Опрос, наблюдение,
3.2	Общеразвивающие упражнения	10	2	8	тестирование
3.3	Упражнения на осанку, равновесие и ориентацию в пространстве	8	2	6	тестирование
3.4	Упражнения из различных видов спорта	2	1	1	тестирование
Раздел 4. Постановка хореографического номера		36	6	30	
4.1	Знакомство с танцем ко Дню матери. Изучение основных элементов танца	4	1	3	тестирование
4.2	Изучение основных элементов танца	4	1	3	тестирование
4.3	Отработка основных движений. Акробатика в современном танце	6	2	4	тестирование
4.4	Отработка связок. Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца.	8	2	6	тестирование
4.5	Отработка всей композиции	12	0	12	тестирование
4.6	Генеральная репетиция. Отработка номера	2	0	2	тестирование
Раздел 5. Комплексные упражнения		30	8	22	
5.1	Комплекс упражнений на степ платформе	8	2	6	тестирование
5.2	Комплекс упражнений «Веселый обруч»	6	2	4	тестирование
5.3	Упражнения для скорости-силовых качеств	8	2	6	тестирование
5.4	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости	8	2	6	тестирование
Раздел 6. Промежуточная аттестация		4	0	4	
6.1	Промежуточная аттестация. Тестирование	4	0	4	Тестирование
Раздел 7. Специальная техническая подготовка		18	2	16	
7.1	Базовые шаги аэробики	6	1	5	Устный опрос
7.2	Базовый комплекс по аэробике	6	0	6	Устный опрос
7.3	Базовый комплекс по фитнесу	6	1	5	Опрос

Раздел 8. Постановка номера со спортивным инвентарем		18	4	14	
8.1	Танцевальная аэробика. Танцы на степ платформах	2	1	1	<i>тестирование</i>
8.2	Основы современной хореографии	2	1	1	<i>тестирование</i>
8.3	Разбор Хореографического номера ко Дню защитников Отечества	2	1	1	<i>тестирование</i>
8.4	Разучивание движений. Подготовка ко Дню защитников Отечества.	2	0	2	<i>тестирование</i>
8.5	Партерный экзерсис: упр. на натяжение и расслабление мышц тела. Разучивание движений к танцу.	2	1	1	<i>Опрос тестирование</i>
8.6	Разучивание движений к танцу.	2	0	2	<i>тестирование</i>
8.7	Соединение выученных движений в одну картинку.	4	0	4	<i>тестирование</i>
8.8	Репетиционный процесс хореографического номера.	2	0	2	<i>тестирование</i>
Раздел 9. Разработка хореографического номера		10	1	9	
9.1	Подготовка танца к празднику 8 Марта Отработка элементов	2	1	1	<i>тестирование</i>
9.2	Отработка элементов со спортивным инвентарем.	4	0	4	<i>тестирование</i>
9.3	Отработка движений, связок	2	0	2	<i>тестирование</i>
9.4	Отработка всего танца	2	0	2	<i>тестирование</i>
Раздел 10. Хореографическая подготовка		28	8	20	
10.1	Танцевальная аэробика	4	1	3	<i>тестирование</i>
10.2	Танцы на степ платформах	4	1	3	<i>тестирование</i>
10.3	Основы современной хореографии	6	2	4	<i>тестирование</i>
10.4	Ритмическая гимнастика	6	2	4	<i>тестирование</i>
10.5	Хореографические рисунки	8	2	6	<i>тестирование</i>
Раздел 11. Восстановительные мероприятия		10	4	6	
11.1	Дыхательная гимнастика	4	2	2	<i>Тестирование.</i>
11.2	Релаксирующая гимнастика	6	2	4	<i>тестирование</i>

Раздел 12. Подготовка концертного номера		14	5	9	
12.1	Разбор и разучивание связок танца	2	1	1	<i>тестирование</i>
12.2	Репетиционно-постановочная работа.	4	1	3	<i>тестирование</i>
12.3	Постановка танца.	2	1	1	<i>тестирование</i>
12.4	Отработка танца и связок.	2	1	1	<i>тестирование</i>
12.5	Освоение индивидуальных связок.	4	1	3	<i>тестирование</i>
Раздел 13. Итоговая аттестация		2	0	2	
13.1	Итоговая аттестация. Тестирование	2	0	2	<i>Тестирование.</i>
Раздел 14. Творческая деятельность		4	1	3	
14.1	Просмотр видео номеров различных коллективов.	2	1	1	<i>Опрос.</i>
14.2	Прогон танцевальных номеров разученных в течении года.	2	0	2	<i>тестирование</i>
					Итого: 216

Содержание учебного плана 1 год обучения

Раздел 1. Выявление уровня физической подготовленности

Тема 1.1 Выявление уровня физической подготовленности

ТЕОРИЯ: знакомство с правилами поведения во время занятий

ПРАКТИКА: базовые физкультурно- спортивные упражнения

Раздел 2. Теоретическая подготовка

Тема 2.1 «Техника безопасности на занятиях»

ТЕОРИЯ: техника безопасности в спорте, правилами использования дополнительного оборудования

ПРАКТИКА: отработка приемов со спортивным снаряжением по безопасности

Тема 2.2 «Основы базовых знаний по аэробике, степ-аэробике, черлидинг и другие виды»

ТЕОРИЯ: знакомства со спортивными направлениями

ПРАКТИКА: выполнение различных связок

Тема 2.3. Тема «Основы базовых знаний по степ-аэробике»

ТЕОРИЯ: знакомство с историей степ-аэробики

ПРАКТИКА: просмотр видео номеров различных коллективов, разучивание связок по степ-аэробике

Тема 2.4. «Основы базовых знаний по черлидэнгу»

ТЕОРИЯ: знакомство с историей и терминологией черлидинга, изучения используемой атрибутики.

ПРАКТИКА: просмотр видео и фото номеров различных коллективов, разучивание базовых связок черлидинга

Тема 2.5. «Основы музыкальной грамоты»

ТЕОРИЯ: знакомство основными понятиями: характер, ритм, темп, музыкальная фраза, предложение, музыкальные восьмерки, музыкальный квадрат в фитнес - аэробике. Знакомство с терминологией в музыке: такт, вступление, припев, проигрыш и т.д.

ПРАКТИКА: упражнения на развития чувства ритма, слуха, темпа.

Тема 2.6.«Запрещенные упражнения»

ТЕОРИЯ: чем вредны и опасны запрещенные упражнения и почему их нельзя использовать

ПРАКТИКА: тестирование

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Тема 3.1. «Строевые упражнения»

ТЕОРИЯ: основные правила строевых упражнений

ПРАКТИКА: работа над строевыми упражнениями

Тема 3.2. «Общеразвивающие упражнения»

ТЕОРИЯ: знакомство с общеразвивающими упражнениями

ПРАКТИКА: общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;

Тема 3.3. «Упражнения на осанку, равновесие и ориентацию в пространстве»

ТЕОРИЯ: правило безопасности над упражнениями на осанку

ПРАКТИКА: *йога для детей*

Тема 3.4. «Упражнения из различных видов спорта»

ТЕОРИЯ: рассказ о различных видах спорта

ПРАКТИКА: работа над *упражнениями из различных видов спорта*

Раздел 4. Постановка хореографического номера

Тема 4.1 «Знакомство с танцем ко Дню матери. Изучение основных элементов танца»

ТЕОРИЯ: легенда о матери

ПРАКТИКА: изучение основных базовых связок

Тема 4.2. «Изучение основных элементов танца

ТЕОРИЯ: рассказ об основных элементах и связках часто используемые в танце.

ПРАКТИКА: разучивание основных базовых связок

Тема 4.3. «Отработка основных движений. Акробатика в современном танце»

ТЕОРИЯ: рассказ о спортивном направлении Акробатика

ПРАКТИКА: отработка базовых акробатических упражнений и трюков

Тема 4.4. «Отработка связок. Просмотр видеofilьмов или концертов детских ансамблей современного танца»

ТЕОРИЯ: рассказ о детских ансамблях современного танца

ПРАКТИКА: отработка связок, просмотр видео концертов

Тема 4.5. «Отработка всего танца»

ПРАКТИКА: отработка концертного номера

Тема 4.6. «Генеральная репетиция. Отработка номера»

ПРАКТИКА: генеральная репетиция, отработка номера

Раздел 5. Комплексные упражнения

Тема 5.1. «Комплекс упражнений на степ платформе»

ТЕОРИЯ: рассказ о спортивном направлении степ-аэробика.

ПРАКТИКА: отработка базовых упражнений на степ платформе

Тема 5.2. «Комплекс упражнений «Веселый обруч»»

ТЕОРИЯ: лекция о видах обручей

ПРАКТИКА: комплексны упражнения с обручем

Тема 5.3. «Упражнения для скорости- силовых качеств»

ТЕОРИЯ: рассказ для чего нужны такие упражнения, и какая от них польза

ПРАКТИКА: упражнения для скорости- силовых качеств

Тема 5.4. «Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости»

ТЕОРИЯ: знакомство с творчеством великих гимнасток и акробатов

ПРАКТИКА: упражнения на увеличение амплитуды и гибкости

Раздел 6. Промежуточная аттестация

Тема 6.1. «Промежуточная аттестация. Тестирование»

ПРАКТИКА: тестирование (Приложение № 2)

Раздел 7. Специальная техническая подготовка

Тема 7.1. «Базовые шаги аэробики»

ТЕОРИЯ: лекция знакомство с понятием аэробика

ПРАКТИКА: базовые шаги по аэробики

Тема 7.2. «Базовый комплекс по аэробике»

ПРАКТИКА: упражнения по аэробики

Тема 7.3. «Базовый комплекс по фитнесу»

ТЕОРИЯ: беседа о фитнесе

ПРАКТИКА: комплексные упражнения по фитнесу

Раздел 8. Постановка номера со спортивным инвентарем

Тема 8.1. «Танцевальная аэробика. Танцы на степ платформах»

ТЕОРИЯ: понятия о танцевальной аэробике

ПРАКТИКА: опрос, комплексные упражнения по фитнесу

Тема 8.2. «Основы современной хореографии»

ТЕОРИЯ: лекция о современной хореографии

ПРАКТИКА: работа на основах современной хореографии.

Тема 8.3. «Разбор хореографического номера ко Дню защитников Отечества»

ТЕОРИЯ: история о празднике День Защитника Отечества

ПРАКТИКА: разбор хореографического номера

Тема 8.4. «Разучивание движений. Подготовка ко Дню защитников Отечества»

ПРАКТИКА: работа над связками хореографического номера

Тема 8.5. «Партерный экзерсис: упр. на натяжение и расслабление мышц тела.

Разучивание движений к танцу»

ТЕОРИЯ: лекция о расслаблении мышц для чего нужно им давать расслабиться.

ПРАКТИКА: упражнения для расслабления мышц, работа над номером

Тема 8.6. «Разучивание движений к танцу»

ПРАКТИКА: отработка связок в номер

Тема 8.7. «Соединение выученных движений в одну картинку»

ПРАКТИКА: отработка всего номера

Тема 8.8. «Репетиционный процесс хореографического номера»

ПРАКТИКА: генеральная репетиция. Работа над самыми сложными связками в номере.

Раздел 9. Разработка хореографического номера

Тема 9.1. «Подготовка танца к празднику 8 Марта отработка элементов»

ТЕОРИЯ: история о международном женском дне, рассказ о правилах поведения со спортивным инвентарем.

ПРАКТИКА: работа над постановкой танца со спортивным инвентарем

Тема 9.2. «Отработка элементов со спортивным инвентарем»

ПРАКТИКА: разбор связок

Тема 9.3. «Отработка движений, связок»

ПРАКТИКА: разучивание связок

Тема 9.4. «Отработка всего танца»

ПРАКТИКА: работа над концертным номером

Раздел 10. Хореографическая подготовка

Тема 10.1. «Танцевальная аэробика»

ТЕОРИЯ: лекция о оздоровительной аэробике

ПРАКТИКА: разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в стиле «Танцевальная анимация»

Тема 10.2. «Танцы на степ платформах»

ТЕОРИЯ: техника безопасности на степ-платформах, правила использования степ-платформы

ПРАКТИКА: танцевальные связки на степ-платформе

Тема 10.3. «Основы современной хореографии»

ТЕОРИЯ: история о современной хореографии

ПРАКТИКА: работа над элементами современной хореографии с использованием спортивной атрибутики

Тема 10.4. «Ритмическая гимнастика»

ТЕОРИЯ: дать понятия гимнастика

ПРАКТИКА: работа над гибкостью учащихся

Тема 10.5. «Хореографические рисунки»

ТЕОРИЯ: лекция о хореографических рисунков используемые в различных коллективах

ПРАКТИКА: разучивание и отработка хореографических рисунков

Раздел 11. Восстановительные мероприятия

Тема 11.1. «Дыхательная гимнастика»

ТЕОРИЯ: лекция о правильном дыхании, для чего оно необходимо

ПРАКТИКА: дыхательная гимнастика

Тема 11.2. «Релаксирующая гимнастика»

ТЕОРИЯ: дать понятие релаксирующая гимнастика

ПРАКТИКА: упражнения на расслабление организма

Раздел 12. Подготовка концертного номера

Тема 12.1 «Разбор и разучивание связок танца»

ТЕОРИЯ: история русского народного костюма

ПРАКТИКА: разучивание танцевальных связок

Тема 12.2. «Репетиционно-постановочная работа»

ТЕОРИЯ: дать понятия что такое постановка номер, мимика жесты.

ПРАКТИКА: работа над мимикой, жестами.

Тема 12.3. «Постановка танца»

ТЕОРИЯ: лекция сценическое мастерство

ПРАКТИКА: работа над постановкой танца

Тема 12.4. «Отработка танца и связок»

ТЕОРИЯ: история о русских народных валенках

ПРАКТИКА: отработка танцевальных связок

Тема 12.5. «Освоение индивидуальных связок»

ТЕОРИЯ: дать понятия танец с партнером, танец соло

ПРАКТИКА: разучивание и отработка индивидуальных связок

Раздел 13. Итоговая аттестация

Тема 13.1. «Итоговая аттестация. Тестирование»

ПРАКТИКА: тестирование (Приложение № 3)

Раздел 14. Творческая деятельность

Тема 14.1. «Просмотр видео номеров различных коллективов»

ТЕОРИЯ: история о ансамбле «Вольница»

ПРАКТИКА: анкетирование

Тема 14.2. «Прогон танцевальных номеров разученных в течении года»

ПРАКТИКА: прогонная репетиция все концертных номеров за учебный год

Учебный план 2 года обучения

№ П/П	Название раздела, тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Выявление уровня физической подготовленности		2	1	1	
1.1	Выявление уровня физической подготовленности	2	1	1	Опрос
Раздел 2. Теоретическая подготовка		12	6	6	
2.1	Техника безопасности на занятиях	2	1	1	тестирование
2.2	Основы базовых знаний по аэробике, степ-аэробике, черлидинг и другие виды	2	1	1	тестирование
2.3	Основы базовых знаний по степ-аэробике	2	1	1	тестирование
2.4	Основы базовых знаний по черлиденгу и другие виды	2	1	1	тестирование
2.5	Основы музыкальной грамоты	2	1	1	тестирование
2.6	Запрещенные упражнения в спорте	2	1	1	тестирование
Раздел 3. Общая физическая подготовка		28	7	21	
3.1	Строевые упражнения	4	2	2	тестирование
3.2	Общеразвивающие упражнения	14	2	12	тестирование
3.3	Упражнения на осанку, равновесие и ориентацию в пространстве	8	2	6	тестирование
3.4	Упражнения из различных видов спорта	2	1	1	тестирование
Раздел 4. Постановка хореографического номера		30	6	24	
4.1	Знакомство с танцем ко Дню матери. Изучение основных элементов танца	4	1	3	тестирование
4.2	Изучение основных элементов танца	4	1	3	тестирование
4.3	Отработка основных движений. Акробатика в современном танце	6	2	4	тестирование
4.4	Отработка связок. Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного	6	2	4	тестирование

	танца.				
4.5	Отработка всей композиции	8	0	8	тестирование
4.6	Генеральная репетиция. Отработка номера	2	0	2	тестирование
Раздел 5. Комплексные упражнения		36	8	28	
5.1	Комплекс упражнений на степ платформе	8	2	6	тестирование
5.2	Комплекс упражнений «Веселый обруч»	8	2	6	тестирование
5.3	Упражнения для скорости-силовых качеств	10	2	8	тестирование
5.4	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости	10	2	8	тестирование
Раздел 6. Промежуточная аттестация		4	0	4	
6.1	Промежуточная аттестация. Тестирование	4	0	4	тестирование
Раздел 7. Специальная техническая подготовка		18	2	16	
7.1	Базовые шаги аэробики	6	1	5	тестирование
7.2	Базовый комплекс по аэробике	6	0	6	тестирование
7.3	Базовый комплекс по фитнесу	6	1	5	тестирование
Раздел 8. Постановка номера со спортивным инвентарем		18	4	14	
8.1	Танцевальная аэробика. Танцы на степ платформах	2	1	1	тестирование
8.2	Основы современной хореографии	2	1	1	тестирование
8.3	Разбор Хореографического номера ко Дню защитников Отечества	2	1	1	тестирование
8.4	Разучивание движений. Подготовка ко Дню защитников Отечества.	2	0	2	тестирование
8.5	Партерный экзерсис: упр. на натяжение и расслабление мышц тела. Разучивание движений к танцу.	2	1	1	тестирование
8.6	Разучивание движений к танцу.	2	0	2	тестирование
8.7	Соединение выученных движений в одну картинку.	4	0	4	тестирование
8.8	Репетиционный процесс хореографического номера.	2	0	2	тестирование

Раздел 9. Разработка хореографического номера		10	1	9	
9.1	Подготовка танца к празднику 8 Марта Отработка элементов	2	1	1	<i>тестирование</i>
9.2	Отработка элементов со спортивным инвентарем.	4	0	4	<i>тестирование</i>
9.3	Отработка движений, связок	2	0	2	<i>тестирование</i>
9.4	Отработка всего танца	2	0	2	<i>тестирование</i>
Раздел 10. Хореографическая подготовка		28	8	20	
10.1	Танцевальная аэробика	4	1	3	<i>тестирование</i>
10.2	Танцы на степ платформах	4	1	3	<i>тестирование</i>
10.3	Основы современной хореографии	6	2	4	<i>тестирование</i>
10.4	Ритмическая гимнастика	6	2	4	<i>тестирование</i>
10.5	Хореографические рисунки	8	2	6	<i>тестирование</i>
Раздел 11. Восстановительные мероприятия		10	4	6	
11.1	Дыхательная гимнастика	4	2	2	<i>тестирование</i>
11.2	Релаксирующая гимнастика	6	2	4	<i>тестирование</i>
Раздел 12. Подготовка концертного номера		14	5	9	
12.1	Разбор и разучивание связок танца	2	1	1	<i>тестирование</i>
12.2	Репетиционно-постановочная работа.	4	1	3	<i>тестирование</i>
12.3	Постановка танца.	2	1	1	<i>тестирование</i>
12.4	Отработка танца и связок.	2	1	1	<i>тестирование</i>
12.5	Освоение индивидуальных связок.	4	1	3	<i>тестирование</i>
Раздел 13. Итоговая аттестация		2	0	2	
13.1	Итоговая аттестация. Тестирование	2	0	2	<i>тестирование</i>
Раздел 14. Творческая деятельность		4	1	3	
14.1	Просмотр видео номеров различных коллективов.	2	1	1	<i>тестирование</i>
14.2	Прогон танцевальных номеров разученных в течении года.	2	0	2	<i>тестирование</i>

Содержание учебного плана 2 года обучения

Раздел 1. Выявление уровня физической подготовленности

Тема 1.1 Выявление уровня физической подготовленности

ТЕОРИЯ: знакомство с правилами поведения во время занятий

ПРАКТИКА: базовые физкультурно-спортивные упражнения

Раздел 2. Теоретическая подготовка

Тема 2.1 «Техника безопасности на занятиях»

ТЕОРИЯ: техника безопасности в спорте, правилами использования дополнительного оборудования

ПРАКТИКА: отработка приемов со спортивным снаряжением по безопасности

Тема 2.2 «Основы базовых знаний по аэробике, степ-аэробике, черлидинг и другие виды»

ТЕОРИЯ: знакомства со спортивными направлениями

ПРАКТИКА: выполнение различных связок

Тема 2.3. Тема «Основы базовых знаний по степ-аэробике»

ТЕОРИЯ: знакомство с историей степ-аэробики

ПРАКТИКА: просмотр видео номеров различных коллективов, разучивание связок по степ-аэробике

Тема 2.4. «Основы базовых знаний по черлидингу »

ТЕОРИЯ: знакомство с историей и терминологией черлидинга, изучения используемой атрибутики.

ПРАКТИКА: просмотр видео и фото номеров различных коллективов, разучивание базовых связок черлидинга

Тема 2.5. «Основы музыкальной грамоты»

ТЕОРИЯ: знакомство основными понятиями: характер, ритм, темп, музыкальная фраза, предложение, музыкальные восьмерки, музыкальный квадрат в фитнес - аэробике. Знакомство с терминологией в музыке: такт, вступление, припев, проигрыш и т.д.

ПРАКТИКА: упражнения на развития чувства ритма, слуха, темпа.

Тема 2.6.«Запрещенные упражнения»

ТЕОРИЯ: чем вредны и опасны запрещенные упражнения и почему их нельзя использовать

ПРАКТИКА: тестирование

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Тема 3.1. «Строевые упражнения»

ТЕОРИЯ: основные правила строевых упражнений

ПРАКТИКА: работа над строевыми упражнениями

Тема 3.2. «Общеразвивающие упражнения»

ТЕОРИЯ: знакомство с общеразвивающими упражнениями

ПРАКТИКА: общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;

Тема 3.3. «Упражнения на осанку, равновесие и ориентацию в пространстве»

ТЕОРИЯ: правило безопасности над упражнениями на осанку

ПРАКТИКА: *йога для детей*

Тема 3.4. «Упражнения из различных видов спорта»

ТЕОРИЯ: рассказ о различных видах спорта

ПРАКТИКА: работа над *упражнениями из различных видов спорта*

Раздел 4. Постановка хореографического номера

Тема 4.1 «Знакомство с танцем ко Дню матери. Изучение основных элементов танца»

ТЕОРИЯ: легенда о матери

ПРАКТИКА: изучение основных базовых связок

Тема 4.2. «Изучение основных элементов танца

ТЕОРИЯ: рассказ об основных элементах и связках часто используемые в танце.

ПРАКТИКА: разучивание основных базовых связок

Тема 4.3. «Отработка основных движений. Акробатика в современном танце»

ТЕОРИЯ: рассказ о спортивном направлении Акробатика

ПРАКТИКА: отработка базовых акробатических упражнений и трюков

Тема 4.4. «Отработка связок. Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца»

ТЕОРИЯ: рассказ о детских ансамблях современного танца

ПРАКТИКА: отработка связок, просмотр видео концертов

Тема 4.5. «Отработка всего танца

ПРАКТИКА: отработка концертного номера

Тема 4.6. «Генеральная репетиция. Отработка номера»

ПРАКТИКА: генеральная репетиция, отработка номера

Раздел 5. Комплексные упражнения

Тема 5.1. «Комплекс упражнений на степ платформе»

ТЕОРИЯ: рассказ о спортивном направлении степ-аэробика.

ПРАКТИКА: отработка базовых упражнений на степ платформе

Тема 5.2. «Комплекс упражнений «Веселый обруч»»

ТЕОРИЯ: лекция о видах обручей

ПРАКТИКА: комплексны упражнения с обручем

Тема 5.3. «Упражнения для скорости- силовых качеств»

ТЕОРИЯ: рассказ для чего нужны такие упражнения, и какая от них польза

ПРАКТИКА: упражнения для скорости- силовых качеств

Тема 5.4. «Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости»

ТЕОРИЯ: знакомство с творчеством великих гимнасток и акробатов

ПРАКТИКА: упражнения на увеличение амплитуды и гибкости

Раздел 6. Промежуточная аттестация

Тема 6.1. «Промежуточная аттестация. Тестирование»

ПРАКТИКА: тестирование (Приложение № 2)

Раздел 7. Специальная техническая подготовка

Тема 7.1. «Базовые шаги аэробики»

ТЕОРИЯ: лекция знакомство с понятием аэробика

ПРАКТИКА: базовые шаги по аэробики

Тема 7.2. «Базовый комплекс по аэробике»

ПРАКТИКА: упражнения по аэробики

Тема 7.3. «Базовый комплекс по фитнесу»

ТЕОРИЯ: беседа о фитнесе

ПРАКТИКА: комплексные упражнения по фитнесу

Раздел 8. Постановка номера со спортивным инвентарем

Тема 8.1. «Танцевальная аэробика. Танцы на степ платформах»

ТЕОРИЯ: понятия о танцевальной аэробике

ПРАКТИКА: опрос, комплексные упражнения по фитнесу

Тема 8.2. «Основы современной хореографии»

ТЕОРИЯ: лекция о современной хореографии

ПРАКТИКА: работа на основами современной хореографии.

Тема 8.3. «Разбор хореографического номера ко Дню защитников Отечества»

ТЕОРИЯ: история о празднике День Защитника Отечества

ПРАКТИКА: разбор хореографического номера

Тема 8.4. «Разучивание движений. Подготовка ко Дню защитников Отечества»

ПРАКТИКА: работа над связками хореографического номера

Тема 8.5. «Партерный экзерсис: упр. на натяжение и расслабление мышц тела. Разучивание движений к танцу»

ТЕОРИЯ: лекция о расслабление мышц для чего нужно им давать расслабиться.

ПРАКТИКА: упражнения для расслабления мышц, работа над номером

Тема 8.6. «Разучивание движений к танцу»

ПРАКТИКА: отработка связок в номер

Тема 8.7. «Соединение выученных движений в одну картинку»

ПРАКТИКА: отработка всего номера

Тема 8.8. «Репетиционный процесс хореографического номера»

ПРАКТИКА: генеральная репетиция. Работа над самыми сложными связками в номере.

Раздел 9. Разработка хореографического номера

Тема 9.1. «Подготовка танца к празднику 8 Марта отработка элементов»

ТЕОРИЯ: история о международном женском дне, рассказ о правилах поведения со спортивным инвентарем.

ПРАКТИКА: работа над постановкой танца со спортивным инвентарем

Тема 9.2. «Отработка элементов со спортивным инвентарем»

ПРАКТИКА: разбор связок

Тема 9.3. «Отработка движений, связок»

ПРАКТИКА: разучивание связок

Тема 9.4. «Отработка всего танца»

ПРАКТИКА: работа над концертным номером

Раздел 10. Хореографическая подготовка

Тема 10.1. «Танцевальная аэробика»

ТЕОРИЯ: лекция о оздоровительной аэробике

ПРАКТИКА: разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в стиле «Танцевальная анимация»

Тема 10.2. «Танцы на степ платформах»

ТЕОРИЯ: техника безопасности на степ-платформах, правила использования степ-платформы

ПРАКТИКА: танцевальные связки на степ-платформе

Тема 10.3. «Основы современной хореографии»

ТЕОРИЯ: история о современной хореографии

ПРАКТИКА: работа над элементами современной хореографии с использованием спортивной атрибутики

Тема 10.4. «Ритмическая гимнастика»

ТЕОРИЯ: дать понятия гимнастика

ПРАКТИКА: работа над гибкостью учащихся

Тема 10.5. «Хореографические рисунки»

ТЕОРИЯ: лекция о хореографических рисунков используемые в различных коллективах

ПРАКТИКА: разучивание и отработка хореографических рисунков

Раздел 11. Восстановительные мероприятия

Тема 11.1. «Дыхательная гимнастика»

ТЕОРИЯ: лекция о правильном дыхании для чего оно необходимо

ПРАКТИКА: дыхательная гимнастика

Тема 11.2. «Релаксирующая гимнастика»

ТЕОРИЯ: дать понятие релаксирующая гимнастика

ПРАКТИКА: упражнения на расслабление организма

Раздел 12. Подготовка концертного номера

Тема 12.1 «Разбор и разучивание связок танца»

ТЕОРИЯ: история русского народного костюма

ПРАКТИКА: разучивание танцевальных связок

Тема 12.2. «Репетиционно-постановочная работа»

ТЕОРИЯ: дать понятия что такое постановка номер, мимика жесты.

ПРАКТИКА: работа над мимикой, жестами.

Тема 12.3. «Постановка танца»

ТЕОРИЯ: лекция сценическое мастерство

ПРАКТИКА: работа над постановкой танца

Тема 12.4. «Отработка танца и связок»

ТЕОРИЯ: история о русских народных валенках

ПРАКТИКА: отработка танцевальных связок

Тема 12.5. «Освоение индивидуальных связок»

ТЕОРИЯ: дать понятия танец с партнером, танец соло

ПРАКТИКА: разучивание и отработка индивидуальных связок

Раздел 13. Итоговая аттестация

Тема 13.1. «Итоговая аттестация. Тестирование»

ПРАКТИКА: тестирование (Приложение № 1)

Раздел 14. Творческая деятельность

Тема 14.1. «Просмотр видео номеров различных коллективов»

ТЕОРИЯ: история о ансамбле «Вольница»

ПРАКТИКА: анкетирование

Тема 14.2. «Прогон танцевальных номеров разученных в течении года»

ПРАКТИКА: прогонная репетиция все концертных номеров за учебный год

Учебный план 3 года обучения

№ П/П	Название раздела, тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Выявление уровня физической подготовленности		2	1	1	
1.1	Выявление уровня физической подготовленности	2	1	1	Опрос
Раздел 2. Теоретическая подготовка		12	6	6	
2.1	Техника безопасности на занятиях	2	1	1	тестирование
2.2	Основы базовых знаний по аэробике, степ-аэробике, черлидинг и другие виды	2	1	1	тестирование
2.3	Основы базовых знаний по степ-аэробике	2	1	1	тестирование
2.4	Основы базовых знаний по черлиденгу и другие виды	2	1	1	тестирование
2.5	Основы музыкальной грамоты	2	1	1	тестирование
2.6	Запрещенные упражнения в спорте	2	1	1	тестирование
Раздел 3. Общая физическая подготовка		28	7	21	

3.1	Строевые упражнения	4	2	2	тестирование
3.2	Общеразвивающие упражнения	14	2	12	тестирование
3.3	Упражнения на осанку, равновесие и ориентацию в пространстве	8	2	6	тестирование
3.4	Упражнения из различных видов спорта	2	1	1	тестирование
Раздел 4. Постановка хореографического номера		30	6	24	
4.1	Знакомство с танцем ко Дню матери. Изучение основных элементов танца	4	1	3	тестирование
4.2	Изучение основных элементов танца	4	1	3	тестирование
4.3	Отработка основных движений. Акробатика в современном танце	6	2	4	тестирование
4.4	Отработка связок. Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца.	6	2	4	тестирование
4.5	Отработка всей композиции	8	0	8	тестирование
4.6	Генеральная репетиция. Отработка номера	2	0	2	тестирование
Раздел 5. Комплексные упражнения		36	8	28	
5.1	Комплекс упражнений на степ платформе	8	2	6	тестирование
5.2	Комплекс упражнений «Веселый обруч»	8	2	6	тестирование
5.3	Упражнения для скорости-силовых качеств	10	2	8	тестирование
5.4	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости	10	2	8	тестирование
Раздел 6. Промежуточная аттестация		4	0	4	
6.1	Промежуточная аттестация. Тестирование	4	0	4	тестирование
Раздел 7. Специальная техническая подготовка		18	2	16	
7.1	Базовые шаги аэробики	6	1	5	тестирование
7.2	Базовый комплекс по аэробике	6	0	6	тестирование
7.3	Базовый комплекс по фитнесу	6	1	5	тестирование

Раздел 8. Постановка номера со спортивным инвентарем		18	4	14	
8.1	Танцевальная аэробика. Танцы на степ платформах	2	1	1	<i>тестирование</i>
8.2	Основы современной хореографии	2	1	1	<i>тестирование</i>
8.3	Разбор Хореографического номера ко Дню защитников Отечества	2	1	1	<i>тестирование</i>
8.4	Разучивание движений. Подготовка ко Дню защитников Отечества.	2	0	2	<i>тестирование</i>
8.5	Партерный экзерсис: упр. на натяжение и расслабление мышц тела. Разучивание движений к танцу.	2	1	1	<i>тестирование</i>
8.6	Разучивание движений к танцу.	2	0	2	<i>тестирование</i>
8.7	Соединение выученных движений в одну картинку.	4	0	4	<i>тестирование</i>
8.8	Репетиционный процесс хореографического номера.	2	0	2	<i>тестирование</i>
Раздел 9. Разработка хореографического номера		10	1	9	
9.1	Подготовка танца к празднику 8 Марта Отработка элементов	2	1	1	<i>тестирование</i>
9.2	Отработка элементов со спортивным инвентарем.	4	0	4	<i>тестирование</i>
9.3	Отработка движений, связок	2	0	2	<i>тестирование</i>
9.4	Отработка всего танца	2	0	2	<i>тестирование</i>
Раздел 10. Хореографическая подготовка		28	8	20	
10.1	Танцевальная аэробика	4	1	3	<i>тестирование</i>
10.2	Танцы на степ платформах	4	1	3	<i>тестирование</i>
10.3	Основы современной хореографии	6	2	4	<i>тестирование</i>
10.4	Ритмическая гимнастика	6	2	4	<i>тестирование</i>
10.5	Хореографические рисунки	8	2	6	<i>тестирование</i>
Раздел 11. Восстановительные мероприятия		10	4	6	
11.1	Дыхательная гимнастика	4	2	2	<i>тестирование</i>
11.2	Релаксирующая гимнастика	6	2	4	<i>тестирование</i>

Раздел 12. Подготовка концертного номера		14	5	9	
12.1	Разбор и разучивание связок танца	2	1	1	<i>тестирование</i>
12.2	Репетиционно-постановочная работа.	4	1	3	<i>тестирование</i>
12.3	Постановка танца.	2	1	1	<i>тестирование</i>
12.4	Отработка танца и связок.	2	1	1	<i>тестирование</i>
12.5	Освоение индивидуальных связок.	4	1	3	<i>тестирование</i>
Раздел 13. Итоговая аттестация		2	0	2	
13.1	Итоговая аттестация. Тестирование	2	0	2	<i>тестирование</i>
Раздел 14. Творческая деятельность		4	1	3	
14.1	Просмотр видео номеров различных коллективов.	2	1	1	<i>тестирование</i>
14.2	Прогон танцевальных номеров разученных в течении года.	2	0	2	<i>тестирование</i>
					Итого: 216

Содержание учебного плана 3 года обучения

Раздел 1. Выявление уровня физической подготовленности

Тема 1.1 Выявление уровня физической подготовленности

ТЕОРИЯ: знакомство с правилами поведения во время занятий

ПРАКТИКА: базовые физкультурно-спортивные упражнения

Раздел 2. Теоретическая подготовка

Тема 2.1 «Техника безопасности на занятиях»

ТЕОРИЯ: техника безопасности в спорте, правилами использования дополнительного оборудования

ПРАКТИКА: отработка приемов со спортивным снаряжением по безопасности

Тема 2.2 «Основы базовых знаний по аэробике, степ-аэробике, черлидинг и другие виды»

ТЕОРИЯ: знакомства со спортивными направлениями

ПРАКТИКА: выполнение различных связок

Тема 2.3. Тема «Основы базовых знаний по степ-аэробике»

ТЕОРИЯ: знакомство с историей степ-аэробики

ПРАКТИКА: просмотр видео номеров различных коллективов, разучивание связок по степ-аэробике

Тема 2.4. «Основы базовых знаний по черлидингу»

ТЕОРИЯ: знакомство с историей и терминологией черлидинга, изучения используемой атрибутики.

ПРАКТИКА: просмотр видео и фото номеров различных коллективов, разучивание базовых связок черлидинга

Тема 2.5. «Основы музыкальной грамоты»

ТЕОРИЯ: знакомство основными понятиями: характер, ритм, темп, музыкальная фраза, предложение, музыкальные восьмерки, музыкальный квадрат в фитнес - аэробике. Знакомство с терминологией в музыке: такт, вступление, припев, проигрыш и т.д.

ПРАКТИКА: упражнения на развития чувства ритма, слуха, темпа.

Тема 2.6.«Запрещенные упражнения»

ТЕОРИЯ: чем вредны и опасны запрещенные упражнения и почему их нельзя использовать

ПРАКТИКА: тестирование

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Тема 3.1. «Строевые упражнения»

ТЕОРИЯ: основные правила строевых упражнений

ПРАКТИКА: работа над строевыми упражнениями

Тема 3.2. «Общеразвивающие упражнения»

ТЕОРИЯ: знакомство с общеразвивающими упражнениями

ПРАКТИКА: общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;

Тема 3.3. «Упражнения на осанку, равновесие и ориентацию в пространстве»

ТЕОРИЯ: правило безопасности над упражнениями на осанку

ПРАКТИКА: *йога для детей*

Тема 3.4. «Упражнения из различных видов спорта»

ТЕОРИЯ: рассказ о различных видах спорта

ПРАКТИКА: работа над *упражнениями из различных видов спорта*

Раздел 4. Постановка хореографического номера

Тема 4.1 «Знакомство с танцем ко Дню матери. Изучение основных элементов танца»

ТЕОРИЯ: легенда о матери

ПРАКТИКА: изучение основных базовых связок

Тема 4.2. «Изучение основных элементов танца

ТЕОРИЯ: рассказ об основных элементах и связках часто используемые в танце.

ПРАКТИКА: разучивание основных базовых связок

Тема 4.3. «Отработка основных движений. Акробатика в современном танце»

ТЕОРИЯ: рассказ о спортивном направлении Акробатика

ПРАКТИКА: отработка базовых акробатических упражнений и трюков

Тема 4.4. «Отработка связок. Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца»

ТЕОРИЯ: рассказ о детских ансамблях современного танца

ПРАКТИКА: отработка связок, просмотр видео концертов

Тема 4.5. «Отработка всего танца»

ПРАКТИКА: отработка концертного номера

Тема 4.6. «Генеральная репетиция. Отработка номера»

ПРАКТИКА: генеральная репетиция, отработка номера

Раздел 5. Комплексные упражнения

Тема 5.1. «Комплекс упражнений на степ платформе»

ТЕОРИЯ: рассказ о спортивном направлении степ-аэробика.

ПРАКТИКА: отработка базовых упражнений на степ платформе

Тема 5.2. «Комплекс упражнений «Веселый обруч»»

ТЕОРИЯ: лекция о видах обручей

ПРАКТИКА: комплексны упражнения с обручем

Тема 5.3. «Упражнения для скорости- силовых качеств»

ТЕОРИЯ: рассказ для чего нужны такие упражнения, и какая от них польза

ПРАКТИКА: упражнения для скорости- силовых качеств

Тема 5.4. «Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости»

ТЕОРИЯ: знакомство с творчеством великих гимнасток и акробатов

ПРАКТИКА: упражнения на увеличение амплитуды и гибкости

Раздел 6. Промежуточная аттестация

Тема 6.1. «Промежуточная аттестация. Тестирование»

ПРАКТИКА: тестирование (Приложение № 2)

Раздел 7. Специальная техническая подготовка

Тема 7.1. «Базовые шаги аэробики»

ТЕОРИЯ: лекция знакомство с понятием аэробика

ПРАКТИКА: базовые шаги по аэробики

Тема 7.2. «Базовый комплекс по аэробике»

ПРАКТИКА: упражнения по аэробики

Тема 7.3. «Базовый комплекс по фитнесу»

ТЕОРИЯ: беседа о фитнесе

ПРАКТИКА: комплексные упражнения по фитнесу

Раздел 8. Постановка номера со спортивным инвентарем

Тема 8.1. «Танцевальная аэробика. Танцы на степ платформах»

ТЕОРИЯ: понятия о танцевальной аэробике

ПРАКТИКА: опрос, комплексные упражнения по фитнесу

Тема 8.2. «Основы современной хореографии»

ТЕОРИЯ: лекция о современной хореографии

ПРАКТИКА: работа на основах современной хореографии.

Тема 8.3. «Разбор хореографического номера ко Дню защитников Отечества»

ТЕОРИЯ: история о празднике День Защитника Отечества

ПРАКТИКА: разбор хореографического номера

Тема 8.4. «Разучивание движений. Подготовка ко Дню защитников Отечества»

ПРАКТИКА: работа над связками хореографического номера

Тема 8.5. «Партерный экзерсис: упр. на натяжение и расслабление мышц тела.

Разучивание движений к танцу»

ТЕОРИЯ: лекция о расслаблении мышц для чего нужно им давать расслабиться.

ПРАКТИКА: упражнения для расслабления мышц, работа над номером

Тема 8.6. «Разучивание движений к танцу»

ПРАКТИКА: отработка связок в номер

Тема 8.7. «Соединение выученных движений в одну картинку»

ПРАКТИКА: отработка всего номера

Тема 8.8. «Репетиционный процесс хореографического номера»

ПРАКТИКА: генеральная репетиция. Работа над самыми сложными связками в номере.

Раздел 9. Разработка хореографического номера

Тема 9.1. «Подготовка танца к празднику 8 Марта отработка элементов»

ТЕОРИЯ: история о международном женском дне, рассказ о правилах поведения со спортивным инвентарем.

ПРАКТИКА: работа над постановкой танца со спортивным инвентарем

Тема 9.2. «Отработка элементов со спортивным инвентарем»

ПРАКТИКА: разбор связок

Тема 9.3. «Отработка движений, связок»

ПРАКТИКА: разучивание связок

Тема 9.4. «Отработка всего танца»

ПРАКТИКА: работа над концертным номером

Раздел 10. Хореографическая подготовка

Тема 10.1. «Танцевальная аэробика»

ТЕОРИЯ: лекция о оздоровительной аэробике

ПРАКТИКА: разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в стиле «Танцевальная анимация»

Тема 10.2. «Танцы на степ платформах»

ТЕОРИЯ: техника безопасности на степ-платформах, правила использования степ-платформы

ПРАКТИКА: танцевальные связки на степ-платформе

Тема 10.3. «Основы современной хореографии»

ТЕОРИЯ: история о современной хореографии

ПРАКТИКА: работа над элементами современной хореографии с использованием спортивной атрибутики

Тема 10.4. «Ритмическая гимнастика»

ТЕОРИЯ: дать понятия гимнастика

ПРАКТИКА: работа над гибкостью учащихся

Тема 10.5. «Хореографические рисунки»

ТЕОРИЯ: лекция о хореографических рисунков используемые в различных коллективах

ПРАКТИКА: разучивание и отработка хореографических рисунков

Раздел 11. Восстановительные мероприятия

Тема 11.1. «Дыхательная гимнастика»

ТЕОРИЯ: лекция о правильном дыхни для чего оно необходимо

ПРАКТИКА: дыхательная гимнастка

Тема 11.2. «Релаксирующая гимнастика»

ТЕОРИЯ: дать понятие релаксирующая гимнастика

ПРАКТИКА: упражнения на расслабление организма

Раздел 12. Подготовка концертного номера

Тема 12.1 «Разбор и разучивание связок танца»

ТЕОРИЯ: история русского народного костюма

ПРАКТИКА: разучивание танцевальных связок

Тема 12.2. «Репетиционно-постановочная работа»

ТЕОРИЯ: дать понятия что такое постановка номер, мимика жесты.

ПРАКТИКА: работа над мимикой, жестами.

Тема 12.3. «Постановка танца»

ТЕОРИЯ: лекция сценическое мастерство

ПРАКТИКА: работа над постановкой танца

Тема 12.4. «Отработка танца и связок»

ТЕОРИЯ: история о русских народных валенках

ПРАКТИКА: отработка танцевальных связок

Тема 12.5. «Освоение индивидуальных связок»

ТЕОРИЯ: дать понятия танец с партнером, танец соло

ПРАКТИКА: разучивание и отработка индивидуальных связок

Раздел 13. Итоговая аттестация

Тема 13.1. «Итоговая аттестация. Тестирование»

ПРАКТИКА: тестирование (Приложение № 1)

Раздел 14. Творческая деятельность

Тема 14.1. «Просмотр видео номеров различных коллективов»

ТЕОРИЯ: история о ансамбле «Вольница»

ПРАКТИКА: анкетирование

Тема 14.2. «Прогон танцевальных номеров разученных в течении года»

ПРАКТИКА: прогонная репетиция все концертных номеров за учебный год

№ П/П	Название раздела, тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Выявление уровня физической подготовленности		2	1	1	
1.1	Выявление уровня физической подготовленности	2	1	1	Опрос
Раздел 2.Теоретическая подготовка		12	6	6	
2.1	Техника безопасности на занятиях	2	1	1	тестирование
2.2	Основы базовых знаний по аэробике, степ-аэробике, черлидинг и другие виды	2	1	1	тестирование
2.3	Основы базовых знаний по степ-аэробике	2	1	1	тестирование
2.4	Основы базовых знаний по черлиденгу и другие виды	2	1	1	тестирование
2.5	Основы музыкальной грамоты	2	1	1	тестирование
2.6	Запрещенные упражнения в спорте	2	1	1	тестирование
Раздел 3. Общая физическая подготовка		28	7	21	
3.1	Строевые упражнения	4	2	2	тестирование
3.2	Общеразвивающие упражнения	14	2	12	тестирование
3.3	Упражнения на осанку, равновесие и ориентацию в пространстве	8	2	6	тестирование
3.4	Упражнения из различных видов спорта	2	1	1	тестирование
Раздел 4. Постановка хореографического номера		30	6	24	
4.1	Знакомство с танцем ко Дню матери. Изучение основных элементов танца	4	1	3	тестирование
4.2	Изучение основных элементов танца	4	1	3	тестирование
4.3	Отработка основных движений. Акробатика в современном танце	6	2	4	тестирование
4.4	Отработка связок. Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца.	6	2	4	тестирование
4.5	Отработка всей композиции	8	0	8	тестирование

4.6	Генеральная репетиция. Отработка номера	2	0	2	тестирование
Раздел 5. Комплексные упражнения		36	8	28	
5.1	Комплекс упражнений на степ платформе	8	2	6	тестирование
5.2	Комплекс упражнений «Веселый обруч»	8	2	6	тестирование
5.3	Упражнения для скорости-силовых качеств	10	2	8	тестирование
5.4	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости	10	2	8	тестирование
Раздел 6. Промежуточная аттестация		4	0	4	
6.1	Промежуточная аттестация. Тестирование	4	0	4	тестирование
Раздел 7. Специальная техническая подготовка		18	2	16	
7.1	Базовые шаги аэробики	6	1	5	тестирование
7.2	Базовый комплекс по аэробике	6	0	6	тестирование
7.3	Базовый комплекс по фитнесу	6	1	5	тестирование
Раздел 8. Постановка номера со спортивным инвентарем		18	4	14	
8.1	Танцевальная аэробика. Танцы на степ платформах	2	1	1	тестирование
8.2	Основы современной хореографии	2	1	1	тестирование
8.3	Разбор Хореографического номера ко Дню защитников Отечества	2	1	1	тестирование
8.4	Разучивание движений. Подготовка ко Дню защитников Отечества.	2	0	2	тестирование
8.5	Партерный экзерсис: упр. на натяжение и расслабление мышц тела. Разучивание движений к танцу.	2	1	1	тестирование
8.6	Разучивание движений к танцу.	2	0	2	тестирование
8.7	Соединение выученных движений в одну картинку.	4	0	4	тестирование
8.8	Репетиционный процесс хореографического номера.	2	0	2	тестирование
Раздел 9. Разработка хореографического номера		10	1	9	

9.1	Подготовка танца к празднику 8 Марта Отработка элементов	2	1	1	<i>тестирование</i>
9.2	Отработка элементов со спортивным инвентарем.	4	0	4	<i>тестирование</i>
9.3	Отработка движений, связок	2	0	2	<i>тестирование</i>
9.4	Отработка всего танца	2	0	2	<i>тестирование</i>
Раздел 10. Хореографическая подготовка		28	8	20	
10.1	Танцевальная аэробика	4	1	3	<i>тестирование</i>
10.2	Танцы на степ платформах	4	1	3	<i>тестирование</i>
10.3	Основы современной хореографии	6	2	4	<i>тестирование</i>
10.4	Ритмическая гимнастика	6	2	4	<i>тестирование</i>
10.5	Хореографические рисунки	8	2	6	<i>тестирование</i>
Раздел 11. Восстановительные мероприятия		10	4	6	
11.1	Дыхательная гимнастика	4	2	2	<i>тестирование</i>
11.2	Релаксирующая гимнастика	6	2	4	<i>тестирование</i>
Раздел 12. Подготовка концертного номера		14	5	9	
12.1	Разбор и разучивание связок танца	2	1	1	<i>тестирование</i>
12.2	Репетиционно-постановочная работа.	4	1	3	<i>тестирование</i>
12.3	Постановка танца.	2	1	1	<i>тестирование</i>
12.4	Отработка танца и связок.	2	1	1	<i>тестирование</i>
12.5	Освоение индивидуальных связок.	4	1	3	<i>тестирование</i>
Раздел 13. Итоговая аттестация		2	0	2	
13.1	Итоговая аттестация. Тестирование	2	0	2	<i>тестирование</i>
Раздел 14. Творческая деятельность		4	1	3	
14.1	Просмотр видео номеров различных коллективов.	2	1	1	<i>тестирование</i>
14.2	Прогон танцевальных номеров разученных в течении года.	2	0	2	<i>тестирование</i>
Итого: 216					

Содержание учебного плана 4 года обучения

Раздел 1. Выявление уровня физической подготовленности

Тема 1.1 Выявление уровня физической подготовленности

ТЕОРИЯ: знакомство с правилами поведения во время занятий

ПРАКТИКА: базовые физкультурно-спортивные упражнения

Раздел 2. Теоретическая подготовка

Тема 2.1 «Техника безопасности на занятиях»

ТЕОРИЯ: техника безопасности в спорте, правилами использования дополнительного оборудования

ПРАКТИКА: отработка приемов со спортивным снаряжением по безопасности

Тема 2.2 «Основы базовых знаний по аэробике, степ-аэробике, черлидинг и другие виды»

ТЕОРИЯ: знакомства со спортивными направлениями

ПРАКТИКА: выполнение различных связок

Тема 2.3. Тема «Основы базовых знаний по степ-аэробике»

ТЕОРИЯ: знакомство с историей степ-аэробики

ПРАКТИКА: просмотр видео номеров различных коллективов, разучивание связок по степ-аэробике

Тема 2.4. «Основы базовых знаний по черлидингу »

ТЕОРИЯ: знакомство с историей и терминологией черлидинга, изучения используемой атрибутики.

ПРАКТИКА: просмотр видео и фото номеров различных коллективов, разучивание базовых связок черлидинга

Тема 2.5. «Основы музыкальной грамоты»

ТЕОРИЯ: знакомство основными понятиями: характер, ритм, темп, музыкальная фраза, предложение, музыкальные восьмерки, музыкальный квадрат в фитнес - аэробике. Знакомство с терминологией в музыке: такт, вступление, припев, проигрыш и т.д.

ПРАКТИКА: упражнения на развития чувства ритма, слуха, темпа.

Тема 2.6.«Запрещенные упражнения»

ТЕОРИЯ: чем вредны и опасны запрещенные упражнения и почему их нельзя использовать

ПРАКТИКА: тестирование

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Тема 3.1. «Строевые упражнения»

ТЕОРИЯ: основные правила строевых упражнений

ПРАКТИКА: работа над строевыми упражнениями

Тема 3.2. «Общеразвивающие упражнения»

ТЕОРИЯ: знакомство с общеразвивающими упражнениями

ПРАКТИКА: общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;

Тема 3.3. «Упражнения на осанку, равновесие и ориентацию в пространстве»

ТЕОРИЯ: правило безопасности над упражнениями на осанку

ПРАКТИКА: *йога для детей*

Тема 3.4. «Упражнения из различных видов спорта»

ТЕОРИЯ: рассказ о различных видах спорта

ПРАКТИКА: работа над *упражнениями из различных видов спорта*

Раздел 4. Постановка хореографического номера

Тема 4.1 «Знакомство с танцем ко Дню матери. Изучение основных элементов танца»

ТЕОРИЯ: легенда о матери

ПРАКТИКА: изучение основных базовых связок

Тема 4.2. «Изучение основных элементов танца

ТЕОРИЯ: рассказ об основных элементах и связках часто используемые в танце.

ПРАКТИКА: разучивание основных базовых связок

Тема 4.3. «Отработка основных движений. Акробатика в современном танце»

ТЕОРИЯ: рассказ о спортивном направлении Акробатика

ПРАКТИКА: отработка базовых акробатических упражнений и трюков

Тема 4.4. «Отработка связок. Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца»

ТЕОРИЯ: рассказ о детских ансамблях современного танца

ПРАКТИКА: отработка связок, просмотр видео концертов

Тема 4.5. «Отработка всего танца

ПРАКТИКА: отработка концертного номера

Тема 4.6. «Генеральная репетиция. Отработка номера»

ПРАКТИКА: генеральная репетиция, отработка номера

Раздел 5. Комплексные упражнения

Тема 5.1. «Комплекс упражнений на степ платформе»

ТЕОРИЯ: рассказ о спортивном направлении степ-аэробика.

ПРАКТИКА: отработка базовых упражнений на степ платформе

Тема 5.2. «Комплекс упражнений «Веселый обруч»»

ТЕОРИЯ: лекция о видах обручей

ПРАКТИКА: комплексны упражнения с обручем

Тема 5.3. «Упражнения для скорости- силовых качеств»

ТЕОРИЯ: рассказ для чего нужны такие упражнения, и какая от них польза

ПРАКТИКА: упражнения для скорости- силовых качеств

Тема 5.4. «Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости»

ТЕОРИЯ: знакомство с творчеством великих гимнасток и акробатов

ПРАКТИКА: упражнения на увеличение амплитуды и гибкости

Раздел 6. Промежуточная аттестация

Тема 6.1. «Промежуточная аттестация. Тестирование»

ПРАКТИКА: тестирование (Приложение № 2)

Раздел 7. Специальная техническая подготовка

Тема 7.1. «Базовые шаги аэробики»

ТЕОРИЯ: лекция знакомство с понятием аэробика

ПРАКТИКА: базовые шаги по аэробики

Тема 7.2. «Базовый комплекс по аэробике»

ПРАКТИКА: упражнения по аэробики

Тема 7.3. «Базовый комплекс по фитнесу»

ТЕОРИЯ: беседа о фитнесе

ПРАКТИКА: комплексные упражнения по фитнесу

Раздел 8. Постановка номера со спортивным инвентарем

Тема 8.1. «Танцевальная аэробика. Танцы на степ платформах»

ТЕОРИЯ: понятия о танцевальной аэробике

ПРАКТИКА: опрос, комплексные упражнения по фитнесу

Тема 8.2. «Основы современной хореографии»

ТЕОРИЯ: лекция о современной хореографии

ПРАКТИКА: работа на основами современной хореографии.

Тема 8.3. «Разбор хореографического номера ко Дню защитников Отечества»

ТЕОРИЯ: история о празднике День Защитника Отечества

ПРАКТИКА: разбор хореографического номера

Тема 8.4. «Разучивание движений. Подготовка ко Дню защитников Отечества»

ПРАКТИКА: работа над связками хореографического номера

Тема 8.5. «Партерный экзерсис: упр. на натяжение и расслабление мышц тела. Разучивание движений к танцу»

ТЕОРИЯ: лекция о расслабление мышц для чего нужно им давать расслабиться.

ПРАКТИКА: упражнения для расслабления мышц, работа над номером

Тема 8.6. «Разучивание движений к танцу»

ПРАКТИКА: отработка связок в номер

Тема 8.7. «Соединение выученных движений в одну картинку»

ПРАКТИКА: отработка всего номера

Тема 8.8. «Репетиционный процесс хореографического номера»

ПРАКТИКА: генеральная репетиция. Работа над самыми сложными связками в номере.

Раздел 9. Разработка хореографического номера

Тема 9.1. «Подготовка танца к празднику 8 Марта отработка элементов»

ТЕОРИЯ: история о международном женском дне, рассказ о правилах поведения со спортивным инвентарем.

ПРАКТИКА: работа над постановкой танца со спортивным инвентарем

Тема 9.2. «Отработка элементов со спортивным инвентарем»

ПРАКТИКА: разбор связок

Тема 9.3. «Отработка движений, связок»

ПРАКТИКА: разучивание связок

Тема 9.4. «Отработка всего танца»

ПРАКТИКА: работа над концертным номером

Раздел 10. Хореографическая подготовка

Тема 10.1. «Танцевальная аэробика»

ТЕОРИЯ: лекция о оздоровительной аэробике

ПРАКТИКА: разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в стиле «Танцевальная анимация»

Тема 10.2. «Танцы на степ платформах»

ТЕОРИЯ: техника безопасности на степ-платформах, правила использования степ-платформы

ПРАКТИКА: танцевальные связки на степ-платформе

Тема 10.3. «Основы современной хореографии»

ТЕОРИЯ: история о современной хореографии

ПРАКТИКА: работа над элементами современной хореографии с использованием спортивной атрибутики

Тема 10.4. «Ритмическая гимнастика»

ТЕОРИЯ: дать понятия гимнастика

ПРАКТИКА: работа над гибкостью учащихся

Тема 10.5. «Хореографические рисунки»

ТЕОРИЯ: лекция о хореографических рисунков используемые в различных коллективах

ПРАКТИКА: разучивание и отработка хореографических рисунков

Раздел 11. Восстановительные мероприятия

Тема 11.1. «Дыхательная гимнастика»

ТЕОРИЯ: лекция о правильном дыхании для чего оно необходимо

ПРАКТИКА: дыхательная гимнастика

Тема 11.2. «Релаксирующая гимнастика»

ТЕОРИЯ: дать понятие релаксирующая гимнастика

ПРАКТИКА: упражнения на расслабление организма

Раздел 12. Подготовка концертного номера

Тема 12.1 «Разбор и разучивание связок танца»

ТЕОРИЯ: история русского народного костюма

ПРАКТИКА: разучивание танцевальных связок

Тема 12.2. «Репетиционно-постановочная работа»

ТЕОРИЯ: дать понятия что такое постановка номер, мимика жесты.

ПРАКТИКА: работа над мимикой, жестами.

Тема 12.3. «Постановка танца»

ТЕОРИЯ: лекция сценическое мастерство

ПРАКТИКА: работа над постановкой танца

Тема 12.4. «Отработка танца и связок»

ТЕОРИЯ: история о русских народных валенках

ПРАКТИКА: отработка танцевальных связок

Тема 12.5. «Освоение индивидуальных связок»

ТЕОРИЯ: дать понятия танец с партнером, танец соло

ПРАКТИКА: разучивание и отработка индивидуальных связок

Раздел 13. Итоговая аттестация

Тема 13.1. «Итоговая аттестация. Тестирование»

ПРАКТИКА: тестирование (Приложение № 1)

Раздел 14. Творческая деятельность

Тема 14.1. «Просмотр видео номеров различных коллективов»

ТЕОРИЯ: история о ансамбле «Вольница»

ПРАКТИКА: анкетирование

Тема 14.2. «Прогон танцевальных номеров разученных в течении года»

ПРАКТИКА: прогонная репетиция все концертных номеров за учебный год

1.4 Планируемые результаты

Требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести учащийся в процессе занятий по программе.

Предметные результаты:

- знать танцевальным движениям, комбинациям движений;
- учащимся должен уметь слышать и слушать музыку, передавать ее содержание в движении;
- уметь совершенствовать двигательные навыки через танцевальные движения;
- знать элементы аэробики, степ- аэробики, черлидинга, современного танца, соединение их в связки и комбинации, применение их в разных последовательностях.
- учащийся должен уметь формировать свои движения с музыкой;
- знать физические упражнения;
- уметь формировать ценностное отношение к своему здоровью.

Личностные результаты:

- разовьется (слуха, чувства ритма, пластичности);
- активизируются творческие способности;
- разовьется эмоциональность в исполнении танцевальных движений;
- развитие двигательной и музыкально – ритмической координации;
- укрепится опорно – мышечный аппарат, сформируется правильная осанка.
- разовьется позитивное отношение к движению, привлечение дошкольников к увлекательному миру фитнеса, музыки и здорового образа жизни.
- разовьются основные двигательные качества: сила, выносливость, гибкость, координационные способности.
- разовьется чувства ритма, музыкальный слух, память, внимание;

-разовываются индивидуальные способности.

Метапредметные результаты :

- познакомятся с музыкальной культурой;
- научиться профессиональным навыкам спортивной направленности;
- приобретут вооружение специальными знаниями, необходимых для спортивных танцев;
- овладеют принципами сценического поведения;
- формирование навыков самостоятельного совершенствования и применения полученных знаний и умений в практической деятельности.

Раздел 2 «Комплекс организационно - педагогических условий»

2.1. Календарно тематический график.

Режим организации занятий по программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (п.6 - требования к образовательным организациям).

Начало учебного года – 01 сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

В течение учебного года каникул не предусмотрено.

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1.	Первый год	216	36	108	3 раза по 2 часа
2.	Второй год	216	36	108	3 раза по 2 часа
3.	Третий год	216	36	108	3 раза по 2 часа
4.	Четвертый год	216	36	108	3 раза по 2 часа

2.2. Условия реализации программы.

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения.

В дополнительном образовании созданы необходимые и достаточные условия для осуществления дополнительного образования учащихся физкультурно-спортивной направленности.

Для реализации программы студии «Спортивные танцы» зал, размером – 15х4 м. оборудован ковровым покрытием, что обеспечивает соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений.

В зависимости от формы организации образовательного процесса в работе используются:

Материально-техническое обеспечение:

- Гантели – 30 шт.
- Фитбол-мячи диаметром 50-65см – 15 шт.
- Скакалки - 15 шт.
- Обручи - 15шт.
- Гимнастические палки – 15 шт.
- Резиновые мячи диаметром 25 см. – 15 шт.
- Пластмассовые мячи диаметром 10 см. – 10 шт.
- Помпоны для аэробики – 30 шт.
- Степ-платформы – 10 шт.

Информационное обеспечение:

Аудио – разминка – альбомы Скотт Джоплин, «Волшебники двора»

Видео – отчетные концерты известных танцевальных коллективов «Тодес», «Культурная революция».

Кадровое обеспечение: реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования 1 квалификационной категории Климова Юлиана Юрьевна

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания образовательных результатов:

С момента поступления ребенка в объединение проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования хореографических способностей, определения задач индивидуального развития:

- первичная диагностика;
- промежуточная аттестация;

Текущий контроль уровня теоретических знаний, практических навыков и умений осуществляется на каждом занятии: беседа, опрос, наблюдение педагога за практической деятельностью, просмотры и контрольные упражнения, взаимооценка, оценка педагогом, выполненной учащимся работы. Уровень умений и навыков воспитанников проверяется по результатам практической деятельности в соответствии со степенью их усвоения. Важным видом текущего контроля является контроль техники исполнения движений, который производит педагог совместно с воспитанником в процессе занятий.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится один раз в год (декабрь) в форме открытого занятия.

Формы фиксации образовательных результатов:

- итоговая аттестация

Результаты педагогического мониторинга фиксируются в журнале и оцениваются по 10-балльной системе: Минимальный уровень: 0 – 4 балла. Средний уровень: 5 – 8 баллов. Максимальный уровень: 9 – 10 баллов. Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – педагогическое наблюдение.

Итоговый контроль уровня теоретических знаний, практических навыков и умений воспитанников осуществляется в конце каждой темы.

Итоговая аттестация проходит в виде итогового занятия с использованием устного опроса с целью выяснения усвоенных теоретических понятий и выполнением разученных комплексов гимнастических упражнений. Формы итоговой аттестации – открытое занятие, участие в концертной программе.

2.4.Оценочные материалы

В течение года в программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания, на развитие дыхания, умения вести себя на сцене и бороться с волнением. Отслеживается результативность в достижениях учащихся объединения. (Приложение №2).

Также отслеживается получение практических навыков:

Тестирование на знание:

- танцевальных позиций рук;
- танцевальных позиций ног;
- акробатических элементов;
- правильного выполнения танцевальных элементов (махи, шаги, проходки, дроби)
- спортивных элементов растяжки;
- стретчинга

Участники конкурсной аттестации оценивают по 5-ти балльной системе. Оценка:

- "1 балл" - участник не танцует конкурсную программу
- "2 балла" - танцует конкурсную программу , но не в соответствии с

музыкальным ритмом

- "3 балла" - танцует конкурсную программу в музыку, но не держит линии корпуса.

- "4 балла" - танцует в музыку, держит линии корпуса, но технически не точно выполняет фигуры.

- "5 баллов" - танцует в музыку, держит линии корпуса, технически правильно выполняет фигуры.

2.5. Методические материалы

При составлении учебно-тематического плана педагог должен исходить из своей педагогической квалификации, необходимо учитывать следующие факты: объем учебного материала, последовательность усложнения материала.

В соответствии с возрастными особенностями учащихся используются разнообразные формы организации занятий и методы обучения. На занятиях используются групповая работа под руководством педагога, что требует от учащихся общения друг с другом и педагогом.

Образовательный процесс в объединении строится на следующих принципах:

принцип обучения:

- воспитывающее обучение;
- целостность в восприятии детьми физической культуры России;
- актуализация в ходе познания региональных спортивных ценностей;
- включение детей в активную спортивную деятельность;
- сочетание индивидуальных и общечеловеческих ценностей в содержании образования и воспитания;
- научность;
- связь обучения с практикой;
- добровольность;
- доступность;
- систематичность и последовательность;
- преемственность;

принципы воспитания:

- связь с жизнью, средой, с требованиями общества;
- целостность и единство всех компонентов воспитательного процесса;
- гуманизм – уважение к личности в сочетании с требованиями к нему;
- опоры на положительное в личности;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей детей и подростков;
- единство действий и требований к ребенку в семье, социуме.

Алгоритм учебного занятия:

Занятия в учебном кабинете состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя беседы, рассказы, которые способствуют эффективному усвоению занятий спортивными танцами.

При проведении занятий большую роль играет использование наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов, музыки. Практическая часть занятий предполагает работу над выполнением дыхательных упражнений, работа над связками, работа над номером. При этом активно используются информационно – коммуникативные технологии.

1. Разминка.
2. Стретчинг.
3. Изучение комбинаций.
4. Работа над номером.
5. Танцевальные игры.

Методы и приемы проведения занятий:

Словесные (рассказ, объяснения, указания)

Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы)

Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования)

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия проводятся очно.

Педагогические технологии

- игровые – естественный источник радостных эмоций, движения;
- педагогика сотрудничества – современный поиск истины;
- технология индивидуального обучения - работа с каждым ребенком;
- здоровьесберегающие технологии – формирование у учащихся необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

Образовательная деятельность организована в форме теоретических и практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, монолог-диалог, контроль качества знаний.

2.6. Список использованной литературы

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» -М.: Айрис Пресс, 1999.
2. Бекина С. И. «Музыка и движение» - М, «Просвещение» 1981
3. Васильева Т. К. «Секрет танца» - С.-П.: Диамант, 1997.
4. Даминова Гульнара « Растяжка: 50 эффективных упражнений»- М.: 2013г
5. Ковалько В.И., «Школа физкультминуток» - М.: 2013г
6. Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г. «Аэробика в школе»- М.: 2014г
7. Михайлова М.А., «Танцы, игры, упражнения для красивого движения»-М.: 2000г.

Список литературы, рекомендованная для учащихся

1. Жуков Н.М., «Подвижные игры»- М., 2000г.
- 2.Мельникова Т.И., Морозова Л.В, Виноградова О.П., «Базовые шаги степ-аэробики»- М.: 2018 г.
- 3.Степonenкова А.В., Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: "Академия", 2006г.

Промежуточная аттестация

Тестирование

ФИО(учащегося) _____

Группа: _____

Вариант 1

1. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

2. Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

3. Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;
- б) силуэт человека;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

4. Физкультминутка это...?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

5. В какой стране проводились зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- а) США
- б) Южная Корея
- в) Россия

6. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц

г) один раз в 10 дней

7. Чем награждают спортсменов на олимпиаде?

- а) грамотой;
- б) кубком;
- в) венком;
- г) медалью

8. К основным физическим качествам относятся...

- а) рост, вес, объём бицепсов;
- б) бег, прыжки, метания;
- в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

9. Соедини линиями вид спорта и инвентарь

- а) Гимнастика барьер, секундомер, шест, метр
- б) Футбол «конь», маты, скакалка
- в) Легкая атлетика мяч, сетка, ворота

10. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

11. Укажите, какие виды упражнений не относятся к гимнастике?

- а) опорный прыжок и кувырок вперёд;
- б) упражнения на бревне и вис на перекладине;
- в) метание мяча и прыжок в высоту.

12. Назови известный тебе спортивный инвентарь. (не менее 5)

13. Напиши 5 зимних видов спорта, по которым проводятся соревнования на Олимпийских играх.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Промежуточная аттестация

Тестирование

ФИО(учащегося) _____

Группа: _____

Вариант 2

1. Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

2. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

3. Физкультминутка это...?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

4. Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;
- б) силуэт человека;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

5. В какой стране проводились зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- а) США
- б) Южная Корея
- в) Россия

6. Чем награждают спортсменов на олимпиаде?

- а) грамотой;
- б) кубком;
- в) венком;
- г) медалью

7. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки

- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

8. Соедини линиями вид спорта и инвентарь

- а) Гимнастика барьер, секундомер, шест, метр
- б) Футбол «конь», маты, скакалка
- в) Легкая атлетика мяч, сетка, ворота

9. К основным физическим качествам относятся...

- а) рост, вес, объём бицепсов;
- б) бег, прыжки, метания;
- в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

10. Укажите, какие виды упражнений не относятся к гимнастике?

- а) опорный прыжок и кувырок вперед;
- б) упражнения на бревне и вис на перекладине;
- в) метание мяча и прыжок в высоту.

11. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

12. Напиши 5 зимних видов спорта, по которым проводятся соревнования на Олимпийских играх.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

13. Назови известный тебе спортивный инвентарь. (не менее 5)

Ответы

Вариант 1: 1б, 2г, 3в, 4г, 5 в, 6б, 7г, 8в, 9 Гимнастика-«конь», маты, скакалка.

Легкая атлетика - барьер, секундомер, шест, метр.

Футбол - мяч, сетка, ворота

10в, б, 11в, 12 -скакалка, обруч, мяч. кольца, канат...

13- фигурное катание, керлинг, конькобежный спорт, биатлон, прыжки с трамплина...

Вариант 2: 1г, 2б, 3г, 4в, 5в, 6г, 7б,

8 Гимнастика - «конь», маты, скакалка.

Легкая атлетика - барьер, секундомер, шест, метр.

Футбол - мяч, сетка, ворота

9в, 10в, 12 фигурное катание, керлинг, конькобежный спорт, биатлон, прыжки с трамплина...

Итоговая аттестация

Тестирование

ФИО(учащегося) _____

Группа: _____

Вариант 1

1. Что такое аэробика? (вид спорта, с применением набора определенных базовых шагов и их вариаций, исполняемых под музыку и без пауз между шагами).

2. Для чего нужна разминка? (Чтобы разогреть мышцы и подготовить их к последующей работе).

3. Поперечный и продольный, это виды...

А) прыжков

Б) шпагатов

В) шагов

4. Комплекс упражнений для растяжки мышц -это...

А) стретчинг

Б) черлидинг

В) танец

5. Соотнесите упражнения на картинке с их названиями

1 ☐

А «Мост»

2 ☐

Б «Складка»

3 ☐

В «Березка»

4 ☐

Г «Бабочка»

1-В, 2-А, 3-Г, 4-Б

6. Назовите форму одежды для тренировок (однотонная футболка, шорты, кроссовки).

7. Что такое степ-аэробика? (Направление аэробики, в котором используется степ-платформа).

8. Что такое базовые шаги аэробики? (Шаги, из которых состоит комплекс базовой аэробики и степ-аэробики).

9. Что такое стретчинг?

А) растягивание

Б) сила

В) координация

10. Какие упражнения относятся к спортивной аэробике?

А) так джамп (с поворотом и обычный);аэр джек, «кошка»;тур; страдлл (ноги вместе, ноги врозь);казак (с поворотом и обычный);прыжок в шпагате (с места и с разбегу);

Б) отжимание в упоре лежа, в упоре лежа локти назад, отжимание со шпагатом (венсон); уголок ноги вместе и ноги врозь, высокий угол, поворот угла на 90, 180 и 360 градусов; проползание через шпагат (панкейк), махи; либула; размножка;

В) шаг, марш, ланч, грейп-вайн, шоссе.

11.Разнообразный вид передвижений: на носках, острый, широкий?

А) бег

Б) шаг

В) прыжок

12. **Направление аэробики, в котором используется степ-платформа**

А) фитнес-аэробика

Б) аква-аэробика

В) степ-аэробика

13. Какой прыжок не используется в аэробике?

А) «так джамп»

Б) «страдлл»

В) «выше неба»

14. Отжимание со шпагатом – это..

А) венсон

Б) панкейк

В) вертолет

15. Назовите базовый шаг, который выполняется на 4 счета. "1" - шаг правой ногой вперед. "2" - приставить левую ногу. "3" - шаг правой ногой назад. "4" - приставить левую.

- А) Touch-step
- Б) Step-touch
- В) Basic step

Итоговая аттестация
Тестирование

ФИО(учащегося) _____

Группа: _____

Вариант 2

1. Что такое аэробика? (вид спорта, с применением набора определенных базовых шагов и их вариаций, исполняемых под музыку и без пауз между шагами).

2. Что такое стретчинг? (Комплекс упражнений для растяжки мышц).

3. Что такое черлидинг? (вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика)).

4. Аква-аэробика

- А) аэробика с мячом
- Б) аэробика в высокой интенсивности
- В) аэробика в воде

5. Кем был предложен термин «аэробика» в 1960г?

- А) Американцем К.Купером
- Б) Германцем В. Штраузером
- В) Бельгийцем П. Отле

6. Назовите разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе. Выполняется с продвижением вперед и назад на 4 счета.

- А) Two step
- Б) V-step

В) Straddle

7. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа

А) фитнес-аэробика

Б) аква-аэробика

В) степ-аэробика

8. Назовите вид акробатического переворота с поворотом на 180° вокруг продольной оси.

А) рондат

Б) колесо

В) шоссе

9. Парные, тройки и шестерки, станты- это виды..

А) шагов

Б) прыжков

В) пирамид

10. Поддержка, в которой участвуют от 2 до 5 человек – это..

А) база

Б) пирамида

В) стант

11. Вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика)) – это..

А) аэробика

Б) черлидинг

В) акробатика

12. Комплекс упражнений для растяжки мышц – это...

А) стретчинг

Б) черлидинг

В) танец

13. Американцем К.Купером в 1960 году какой термен был предложен?

А) Черлидинг

Б) Аэробика

В) Степ-аэробика

14. Шаги, из которых состоит комплекс базовой аэробики и степ-аэробики – это..

А) марши

Б) станты

В) базовые шаги

15. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа

А) фитнес-аэробика

Б) аква-аэробика

В) степ-аэробика